4O Terveystieto

Ranja Koski
Pirjo Orkovaara
Heikki Taskinen
Harri Vertio

Sanoma Pro Oy
Helsinki

Tiedustelut
Sanoma Pro Oy, Helsinki
puh. 020 391 000
sähköposti:
asiakaspalvelu@sanomapro.fi

www.sanomapro.fi

Kustantaja: Sanoma Pro Oy
1. painos, 2013

Tämä aineisto on digitaalinen
rinnakkaisversio tuotteesta
ISBN 978-952-63-1496-9

6 kk lisenssi ISBN 978-952-63-3076-1

48 kk lisenssi ISBN 978-952-63-3077-8

Toimitus: Päivi Putkonen
Ulkoasu: Sari Jeskanen
Taitto: Tarja Lamberg / MacSet Oy
Kuvitus: Kauko Kyöstiö / Spatio Oy,
Tarja Petrell, Sanna Sipi
Kuvatoimitus: Nina Tuittu

Kuvaoikeudet kirjan lopussa.

© Ranja Koski, Pirjo Orkovaara, Heikki Taskinen,
Harri Vertio ja Sanoma Pro Oy

Kopiointiehdot
Tämä teos on oppikirja, joka on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61).

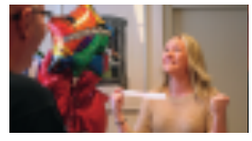
Tämän teoksen tai sen osan valokopiointi, skannaaminen tai muu digitaalinen kopiointi tai käyttö edellyttää oikeudenomistajan luvan.

Kopiosto ry myöntää teosten osittaiseen kopiointiin lupia. Tarkistakaa, mitkä valokopiointi- ja digiluvat ovat kohdallanne voimassa. Lisätietoja luvista www.kopiosto.fi

Teoksen tai sen osan muuntelu on kielletty.

Sisällys

Terveystieto on monitieteinen oppiaine, jonka perustana on tutkimustieto. Terveystiedon kysymyksiin vastatessa tarvitaan usein tietoja myös muista oppiaineista.



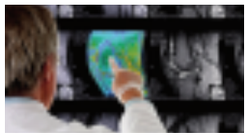
JAKSO 1.
Ylioppilas-kirjoitukset 6
1. Terveystiedon ylioppilaskoe 6
2. Terveystiedon täsmäohjeet 15
3. Terveystiedon ylioppilaskokeen tehtävätyypit 22

Lukion terveystieto on laaja kokonaisuus. Tässä se on jaoteltu terveyden edellytyksiin, terveyden uhkiin ja menetyksiin sekä selviytymisen välineisiin. 51

JAKSO 2.
Terveyden edellytykset 54

Terveyden perustana ovat monet omat valinnat ja arjen tottumukset. Vaikka perimällä onkin merkitystä terveyden kannalta, voi edellytyksiin itse vaikuttaa, koko elämän ajan.

4. Mielen hyvinvointi 54
5. Ravitsemus 57
6. Liikunta 65
7. Uni ja nukkuminen 72
8. Lepo ja rentoutuminen 75
9. Sosiaaliset suhteet 76
10. Seksuaalisuus 80



JAKSO 3.
Terveys ja yhteiskunta 88

Sairauksia on selitetty aina monin tavoin. Lääketieteen historia kytkeytyy yhteiskunnalliseen kehitykseen. Terveyserot ovat maailmassa suuria.

11. Terveyden ja sairauden historia 88
12. Suomen terveys- ja hyvinvointipalvelut 90
13. Terveys maailmassa 95

JAKSO 4.
Terveyttä uhkaavat tekijät 104

Terveyttä uhkaavia tekijöitä voi välttää, niitä voi kesyttää ja niiden kanssa voi elää. Niistä on tärkeää olla tietoinen.

14. Mielenterveyttä kuormittavat tekijät 106
15. Ravitsemuksen ongelmat 113
16. Passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus 115
17. Univaje ja unettomuus 119
18. Stressi 121
19. Sosiaalinen myrkyllisyys 124

JAKSO 5.
Terveyden menetykset 129

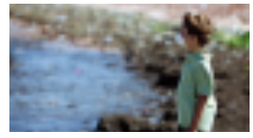
Elämänkulkuun liittyy paljon terveyden menetyksiä, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. Ihmiset kohtaavat näitä menetyksiä elämänsä eri vaiheissa ja eri tavoin.

20. Elämänkulku 129
21. Mitä maailma sairastaa? 134
22. Mitä suomalaiset sairastavat? 138
23. Tapaturmia sattuu 142
24. Mihin suomalaiset kuolevat? 143

JAKSO 6.
Selviytymisen välineet 149

Selviytymisen mahdollisuuksia lisäävät terveysosaaminen, tieto, taito ja ympäristön tuki.

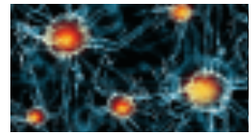
25. Terveysosaaminen 150
26. Sairauksien tunnistaminen ja ehkäisy 154
27. Selviytymisen keinot 156



JAKSO 7.
Ympäristön terveys 169

Ympäristön terveys on kaikkien yhteinen asia, josta tiedämme yhä enemmän. Tulevaisuuden terveys riippuu valinnoistamme.

28. Ympäristön terveysuhat 170



JAKSO 8.
Terveyttä tutkimassa 177

Tutkimusta tarvitaan terveyden ja sairauksien ymmärtämiseksi paremmin. Arkitieto on tärkeää, mutta tutkimus luo perustan päätöksenteolle ja toiminnalle.

29. Arkitiedosta tutkimustietoon 177
30. Tutkimuksen tekemisen muistilista 181

JAKSO 9.
Terveystiedon kokoavia ja integroituvia aiheita 184

31. Elämäntapa 186
32. Työ- ja toimintakyky 187
33. Turvallisuus 188
34. Teknologia ja terveys 190

OSA III
YO-KOETEHTÄVÄT 2007–2013

YO-koetehtävät 2007–2013 191

OSA IV
SANASTO

Sanasto 209

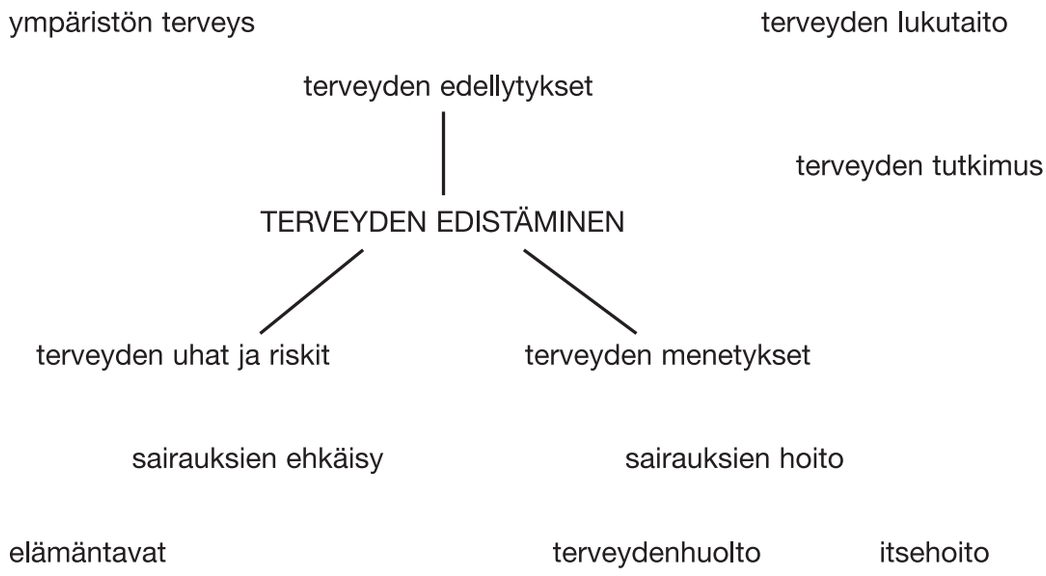
Esipuhe

Terveystieto on oikeastaan paljon muutakin kuin tietoa. Se on taitoa ja osaamista oman elämän mutkissa, perusteita päätöksenteolle ja tukea itsensä ja muiden ymmärtämiselle.

Terveystieto perustuu moniin eri tieteenaloihin ja yhdistelee eri oppiaineiden sisältöjä terveyteen ja siitä huolehtimiseen.

Kertauskirja tiivistää laajasta kokonaisuudesta olennaisia osia, kokoaa miellekarttoja ja kehyksiä ja auttaa hahmottamaan terveyttä eri näkökulmista.

Tekijät kiittävät kaikkia kirjan tekemiseen osallistuneita tärkeistä ajatuksista ja kriittisistä kommenteista.



OSA I

TERVEYSTIEDON YLIOPPILAS-KIRJOITUKSET

Terveystieto on monitieteinen tutkimustietoon perustuva oppiaine. Terveystiedon kysymyksiin vastatessa tarvitaan usein tietoja myös muista oppiaineista.

I YLIOPPILAS-KIRJOITUKSET

1. Terveystiedon ylioppilaskoe

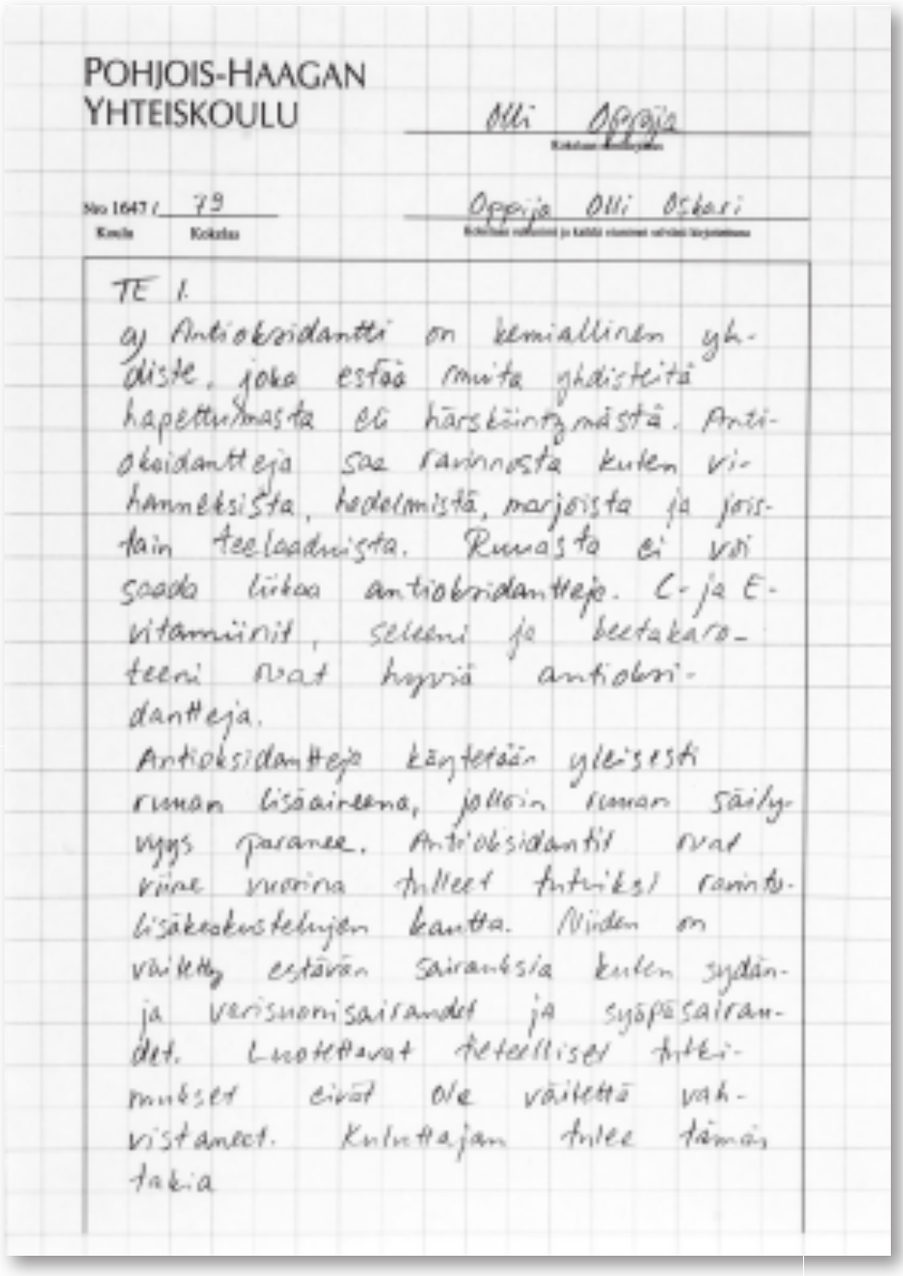
”Reaaliaineen kokeen tarkoituksena on saada selville, onko opiskelija omaksunut lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaiset tiedot ja taidot sekä saavuttanut lukion tavoitteiden mukaisen riittävän kypsyyden aineen hallinnassa.” YTL

Terveystiedon yo-kokeessa on 10 tehtävää, joista kaksi on muita tehtäviä vaativampia jokeritehtäviä. Tavalliset tehtävät arvostellaan asteikolla 0–6 ja jokeritehtävät, jotka on merkitty tehtävänumeron edessä olevalla +-merkillä, pisteytetään asteikolla 0–9. Kokelas saa vastata enintään kuuteen tehtävään, joihin sisältyvät mahdolliset jokeritehtävät. Kannattaa aina yrittää vastata kaikkiin kuuteen tehtävään, sillä joskus yksikin piste voi olla erittäin tärkeä lopullisen arvosanan määräytymisen kannalta. Jos kokelas jättää arvosteltavaksi enemmän kuin 6 tehtävää, otetaan arvostelussa huomioon ne kuusi tehtävää, joiden pistemäärä on pienin. Eli parhaimmat pisteet saanut tehtävä jätetään huomioimatta.

Kunkin reaaliaineen kokeen tehtävien joukossa on 1–4 oppiainerajat ylittävää tehtävää. Oppiainerajat ylittävä tehtävä voi olla tavallinen tehtävä tai jokeritehtävä. Nämä tehtävät liittyvät lukion opetussuunnitelmassa mainittuihin aihekokonaisuuksiin tai eri aineiden näkökulmiin. Näitä tehtäviä ei erikseen merkitä, mutta tehtävänanto pyrkii ohjaamaan kokelasta käsittelemään tehtävää eri näkökulmista. Oppiainerajat ylittäville tehtäville on tyypillistä, ettei vastaus löydy suoraan oppikirjasta, vaan tietoja tulee osata soveltaa sekä kirjoittaa terveystiedon eetoksen mukaisesti.

Kaikille oppiaineille yhteisiä aihekokonaisuuksia ovat

- aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys
- hyvinvointi ja turvallisuus
- kestävä kehitys
- kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus
- teknologia ja yhteiskunta
- viestintä- ja mediaosaaminen.



POHJOIS-HAAGAN
YHTEISKOULU

Olli Oppija

No 1647 / 79
Koulu Kokelas

Oppija Olli Oskari

TE 1.
a) Antioksidantti on kemiallinen yhdiste, joka estää muita yhdisteitä hapettumasta eli härskiintymästä. Antioksidantteja saa ravinnosta kuten vihanneksista, hedelmistä, marjoista ja joistain teelaadusta. Rasvasta ei voi saada liikaa antioksidantteja. C- ja E-vitamiinit, seleeni ja beetakaroteeni ovat hyviä antioksidantteja.
Antioksidantteja käytetään yleisesti ruoan lisäaineena, jolloin ruoan säilyvyys paranee. Antioksidantit ovat viime vuosina tulleet tutuiksi ravintolisäkeskustelujen kautta. Niiden on väitetty estävän sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairaudet ja syöpäsairaudet. Luotettavat tieteelliset tutkimukset eivät ole väitettä vahvistaneet. Kuluttajan tulee tämän takia

Vastatessaan tehtävään kokelas merkitsee vastauksen alkuun TE 5. tai TERVEYSTIETO 5 (eli lyhenne tai nimi ja tehtävännumero), mutta ei itse tehtävää. Tämän lisäksi jokaiseen paperiin tulee kirjoittaa niille varatuille paikoille oma nimi, kokelasnumero ja allekirjoitus. Kaikki tehtävät kirjoitetaan erilliselle uudelle paperille, tarvittaessa saman tehtävän vastausta voi jatkaa toisella tyhjällä paperilla.

Tehtävässä voi olla useita alakohtia esim. a, b ja c. Kaikkiin alakohtiin tulee vastata ja eri osat pitää erottaa toisistaan a-, b- ja c-merkinnällä. Jos alakohtamerkinnät a, b, c puuttuvat, vastauksesta voidaan vähentää pisteitä tai osapisteitä. Kaikki saman tehtävän alakohdat kirjoitetaan peräkkäin samalle konseptille. Alakohdat voivat olla pisteytykseltään erilaisia, ja tämä pisteytys voidaan esittää tehtävänannossa.

Yo-kokeen alustavan arvioinnin tekee oma terveystiedon opettaja 1–2 viikon kuluessa. Lopullisesta arvioinnista vastaa Ylioppilastutkintolautakunnan (YTL) nimeämät arvostelijat eli sensorit.

Ainakin yksi vastaus tulee kirjoittaa kokoarkille, ja se aloitetaan konseptin ensimmäiseltä sivulta. Muut vastaukset kirjoitetaan joko puoli- tai kokoarkeille. Lopuksi vastaukset laitetaan numerojärjestykseen kokoarkin sisään. Terveystiedossa vastaukset ovat usein pitkiä, joten kannattaa käyttää kokonaisia konseptipapereita. Jos haluamaasi paperia ei ole tarpeeksi, paperia saa lisää kokeen valvojalta koulusi ohjeistamalla tavalla, esim. nostamalla käden pystyyn. Ne suoritukset, joita ei halua jättää arvosteltavaksi, on selvästi yliviivattava samoin kuin luonnosteluun käytetyt paperit.

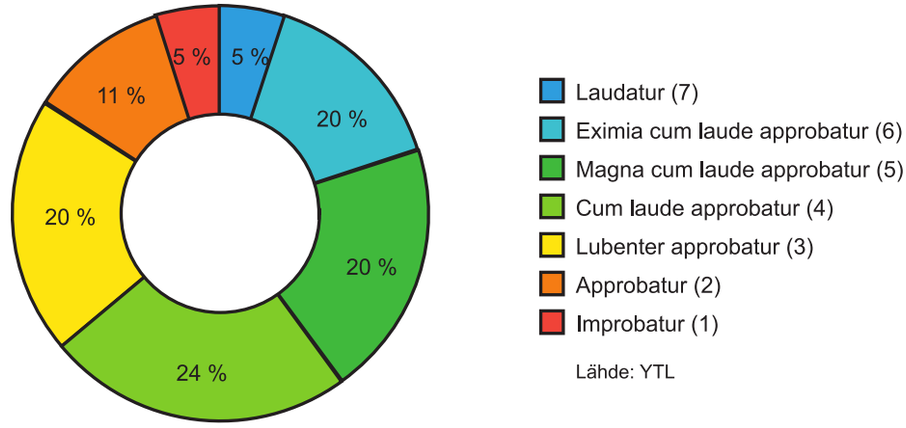
Tehtävät ja pisterajat

Ylioppilastutkintolautakunta päättää arvosanojen pisterajat, kun arvostelutyö on saatu päätökseen. Pisterajat päätetään kullakin tutkintokerralla erikseen. Kokeista annetaan arvosanoja jotakuinkin seuraavasti: L 5 %, E 15 %, M 20 %, C 24 %, B 20 %, A 11 %, I 5 %. Kuvion selitteessä on sulkeissa kunkin arvosanan tuottamat arvosanapisteet.

Yo-kokeen arvosanat:

Kirjain-lyhenne	Arvosana latinaksi
L	Laudatur
E	Eximia cum laude approbatur
M	Magna cum laude approbatur
C	Cum laude approbatur
B	Lubenter approbatur
A	Approbatur
I	Improbatur

Yo-arvosanojen suhteelliset osuudet



Terveystiedon pisterajat

L	E	M	C	B	A	
32	26	21	17	13	10	kevät 2013
33	28	24	20	16	12	syksy ja kevät 2012
32	26	22	18	14	11	syksy 2011
31	25	21	17	13	10	kevät 2011

Ylioppilastutkintolautakunta vastaa yo-tutkinnon järjestämisestä ja toimeenpanosta. Ylioppilastutkintolautakunnan sivuilta kannattaa lukea reaalikoeohjeita. Sivuilta löytyy myös vanhat pisterajat sekä hyvän vastauksen kuvaukset.

www.ylioppilastutkinto.fi

Lukion terveystiedon opetuksessa terveyttä ja sairautta sekä terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä ja hoitoa tarkastellaan yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta.

Terveystiedon opetussuunnitelma

Ylioppilastutkintolautakunnan terveystiedon ryhmä laatii terveystiedon ylioppilaskokeiden kysymykset voimassa olevan opetussuunnitelman mukaan. Tämän takia sinun kannattaa tutustua alla kuvattaviin opetussuunnitelman tavoitteisiin ja sisältöihin.

Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan nojautuva oppiaine, jonka tarkoitus on edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Tämä osaaminen ilmenee tiedollisina, sosiaalisina, tunteiden käsittelyä ohjaavina, toiminnallisina, eettisinä sekä tiedonhankintavalmiuksina. Terveysosaamiseen kuuluu valmius ottaa vastuuta oman ja toisten terveyden edistämisestä.

Yksilö, perhe, yhteisö, yhteiskunta.

Terveys ymmärretään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena työ- ja toimintakykynä. Lukion terveystiedon opiskelussa terveyteen ja sairauksiin liittyviä ilmiöitä tarkastellaan tutkimus- ja kokemustiedon avulla. Tärkeää on myös terveyttä koskeva arvopohdinta.

Pakollisen kurssin aikana opiskelija perehtyy terveyteen ja sairauksiin vaikuttaviin tekijöihin kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyn sekä työ- ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta. Keskeistä on myös itsehoitovalmiuksien kehittäminen.

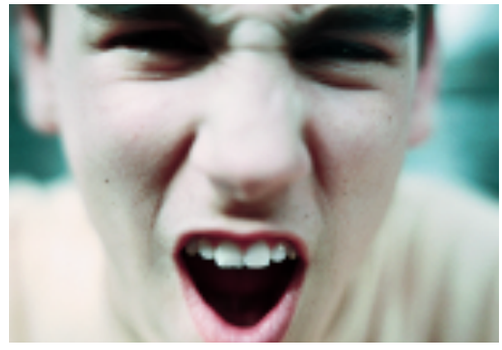
Syventävillä kursseilla perehdytään seikkaperäisemmin nuoren arkielämässään tarvitsemiin terveysresursseihin, terveystottumuksiin ja selviytymisen keinoihin sekä terveyskysymysten käsittelyyn vastuullisen

aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta. Terveyteen ja sairauksiin liittyviä tekijöitä ja niihin vaikutusmahdollisuuksia tarkastellaan tutkimuksen, terveydenhuollon ammattikäytäntöjen, palvelujen käytön sekä historiallisen ja yhteiskunnallisen kehityksen näkökulmasta.

Opetuksen tavoitteet

Terveystiedon opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- ymmärtää työ- ja toimintakyvyn, turvallisuuden sekä sairauksien ehkäisyn ja terveyden edistämisen merkityksen
- osaa käyttää terveyden edistämiseen, terveyteen ja sairauteen liittyviä keskeisiä käsitteitä
- ymmärtää sairauksien, erityisesti kansantautien ja tartuntatautien, ehkäisyn merkityksen ja tuntee niiden keskeisiä ehkäisy- ja hoitomahdollisuuksia yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta
- pohtii terveyttä koskevia arvokysymyksiä ja osaa perustella omia valintojaan ja oppii arvostamaan terveyttä voimavarana sekä edistämään terveyttä
- tuntee kansanterveyden historiallista kehitystä ja väestöryhmien välisten terveyserojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä
- tuntee terveyden- ja sosiaalihuollon peruspalveluja sekä kansanterveyteen liittyvää kansalaistoimintaa
- perehtyy terveyttä koskevan tiedon hankintamenetelmiin sekä osaa kriittisesti arvioida ja tulkita terveyttä ja sairauksia koskevaa tietoa ja erilaisia terveyskulttuuriin liittyviä ilmiöitä.



Pakollinen kurssi

1. Terveyden perusteet (TE1)

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- tuntee fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen työ- ja toimintakykyyn sekä työ- ja muuhun turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja osaa arvioida niiden toteutumista omassa elämäntavassaan ja ympäristössään
- tietää kansantautien ja yleisimpien tartuntatautien ehkäisyn merkityksen yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta sekä oppii pohtimaan niiden ehkäisyyn liittyviä ratkaisuja yhteiskunnassa
- tunnistaa terveyserojen syntyyn vaikuttavia tekijöitä
- osaa hankkia, käyttää ja arvioida terveyttä ja sairauksia koskevaa tietoa sekä pohtia terveyskulttuuriin ja teknologiseen kehitykseen liittyviä ilmiöitä terveysnäkökulmasta
- tuntee keskeiset terveyden ja sosiaalihuollon palvelut.

Keskeiset sisällöt

- työ- ja toimintakykyyn sekä turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä: ravitsemus, uni, lepo ja kuormitus, terveysliikunta, mielenterveys, sosiaalinen tuki, työhyvinvointi, työturvallisuus, turvallisuus kotona ja vapaa-aikana, ympäristön terveys
- seksuaaliterveys, parisuhde, perhe ja sukupolvien sosiaalinen perintö
- kansantaudit ja yleisimmät tartuntataudit sekä niihin liittyvät suojaavat ja riskitekijät sekä niihin vaikuttaminen
- sairauksien ja vammojen itsehoito, ensiapu ja avun hakeminen
- terveyserot maailmassa, terveyseroihin vaikuttaviin tekijöihin tutustuminen
- terveystietojen tiedonhankintamenetelmiä sekä terveyttä koskevan viestinnän, mainonnan ja markkinoinnin kriittinen tulkinta
- terveydenhuolto- ja hyvinvointipalvelujen käyttö, kansalaistoiminta kansanterveystyössä.

Syventävät kurssit

2. Nuoret, terveys ja arkielämä (TE2)

Kurssilla syvennetään pakollisen kurssin tavoitteita nuoren arkielämän terveystottumuksien ja selviytymisen keinojen osalta. Eri sisältöalueiden avulla tarkastellaan terveysongelmia selittäviä kulttuurisia, psykologisia ja yhteiskunnallisia ilmiöitä ja niiden tulkintoja. Lisäksi perehdytään käsitykseen itsestä ja muista fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Erityisesti korostetaan terveyden ylläpitoon liittyvää vastuullisuutta. Työskentelyssä korostuvat arvopohdinta, yksilö- ja ryhmäharjoitukset, draama ja sosiaalisten taitojen harjoittelu sekä keskustelu ja argumentaatiotaitoja kehittävät työmuodot.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- oppii tarkastelemaan elämäänsä aikuisuuden ja vanhemmuuden näkökulmasta
- osaa pohtia ja tarkastella terveyteen ja sairauteen liittyviä arvoja ja arvostuksia
- osaa perustella omia valintojaan terveyden näkökulmasta ja arvioida elämäntapaan ja ympäristöön liittyvien valintojen merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille
- osaa kuvata koettua terveyttä ja terveysongelmia selittäviä ilmiöitä ja niiden erilaisia tulkintoja.

Keskeiset sisällöt

- itsetuntemus, aikuistuminen, sosiaalisen tuen merkitys perheessä ja lähiyhteisössä
- vanhemmuuteen ja perhe-elämään valmentautuminen
- elämänilo, mielenterveyden ylläpitäminen ja jaksaminen, masennuksen ja kriisien kohtaaminen
- ruuan terveydelliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset merkitykset sekä painonhallinta, terveysliikunta, syömishäiriöt
- fyysinen ja psyykkinen turvallisuus, väkivallaton viestintä
- seksuaaliterveys
- terveysongelmia selittäviin kulttuurisiin, psykologisiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja niiden tulkintoihin tutustuminen, esimerkiksi elämän mielekkyyden kokeminen, ruumiinkuva/kehollisuus, mielihyvä ja riippuvuudet nykyaikana
- tupakka, alkoholi ja huumeet yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan sekä globaalisesta näkökulmasta.

3. Terveys ja tutkimus (TE3)

Kurssilla perehdytään terveyteen vaikuttaviin historiallisiin tekijöihin ja näkökulmiin, terveyden ja sairauden tutkimiseen sekä kuolleisuuteen ja sairastavuuteen liittyviin kehityslinjoihin. Kurssilla käsitellään myös terveydenhuollossa ja itsehoitona toteutettaviin tavallisimpiin tutkimuksiin, niiden tulosten tulkintaan ja johtopäätöksiin. Lisäksi syvennetään pakollisen kurssin tavoitteita ja perehdytään terveydenhuollon eri käytäntöihin, terveyspalvelujen tarjontaan sekä yksilön asemaan terveyden- ja sairaudenhoidossa. Työskentelyssä korostuvat toiminnallisuus, tekemällä oppiminen, tutkiva oppiminen ja vierailukäynnit.

Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osaa pohtia kansanterveystieteen ja ehkäisevän terveydenhuollon kehityksen päälinjoja kansallisesti ja maailmanlaajuisesti
- osaa hankkia, arvioida ja tulkita terveyteen ja sairauksiin liittyvää tutkimus- ja arkitietoa
- toteuttaa pienimuotoisia terveys-/terveyskäyttäytymiskartoituksia omassa opiskeluympäristössään
- osaa käyttää terveydenhuollon palveluja sekä tuntee asiakkaan ja potilaan oikeudet
- osaa pohtia ja arvioida teknologisen kehityksen merkitystä terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta.

Keskeiset sisällöt

- terveyden edistämiseen, sairauksien tunnistamiseen ja ehkäisyyn liittyviä eri aikakausien menetelmiä
- terveyskäyttäytymisen ja koetun terveyden tutkiminen: fyysisen ja psyykkisen työ- ja toimintakyvyn mittaaminen, ergonomiamittaukset, työhyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät
- terveydenhuollon ja hyvinvointipalvelujen käytäntöjä, asiakkaan ja potilaan oikeudet
- tutkimustiedon ja median terveydestä välittämien mielikuvien kriittinen lukutaito, medikalisaatio
- terveystottumusten arvioiminen ja seuranta sekä tutkimusten tekeminen.

Mitä terveystiedon yo-tehtäviin vastaaminen edellyttää?

1

YLIOPPILASTUTKINTO-
LAUTAKUNTA

TERVEYSTIEDON KOE
19.9.2012

Enintään 6 tehtävään saa vastata. Tehtävät arvostellaan pistein 0–6, paitsi muita vaativammat, +:lla merkityt jokeritehtävät, jotka arvostellaan pistein 0–9. Moniosaisissa, esimerkiksi a-, b- ja c-kohdan sisältävissä tehtävissä voidaan erikseen ilmoittaa eri alakohtien enimmäispistemäärät.

1. Mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan?
   a) antioksidantti
   b) ortoreksia
   c) helikobakteeri

2. Esittele Maailman terveysjärjestön Ottawan asiakirjassa nimeämät terveyden edistämisen toimintatavat ja kuvaa jokaista toimintatapaa yhden esimerkin avulla.

3. Unen vaiheet ja niiden merkitys terveydelle ja toimintakyvylle

4. Kouluterveys 2010 -tutkimuksessa 24 % peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista ja 21 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ilmoitti käyttävänsä yli neljä tuntia jokaisena koulupäivänä television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin. Tällaista aikaa on kutsuttu ruutuajaksi. Kuvaile ja pohdi, minkälaisia vaikutuksia päivittäisellä ruutuajalla voi olla nuorten terveyteen.

5. Ohessa on ote tutkimuksen tiivistelmästä. Esittele tiivistelmän pohjalta kyseisessä tutkimuksessa käytettyjen aineistonkeruumenetelmien luotettavuuteen liittyviä tekijöitä.

TIIVISTELMÄ

Ihoatopiaa sairastavien lasten perheiden arki

Hoitotieteellinen tutkimus lasten atooppisesta ihottumasta ja sen merkityksestä lapselle ja perheelle on ollut vähäistä. Tässä tutkimuksessa kuvataan perheen arkea, kun siinä on 4–10-vuotias ihoatoopikkolapsi. Tutkimukseen osallistuneiden lasten atooppinen ihottuma oli lääkärin arvion mukaan kohtalainen tai vaikea. Aineistot kerättiin haastattelemalla lapsia ja huoltajia (n=24) ja havainnoimalla haastattelujen yhteydessä perheiden (n=7) toimintaa heidän kotonaan. Haastattelut nauhoitettiin, ja havainnot kirjattiin välittömästi tapaamisen jälkeen kenttäpäiväkirjaan. Tutkimuksen perheet valittiin harkinnanvaraisesti, ja haastatteluja ja havainnointia tehtiin useaan kertaan monipuolisen aineiston saamiseksi.

Muokattu Skarp E., Isola A. & Oikarinen A. (2009). *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 46

2

6. Pohdi urheiluun liittyvää alkoholimainontaa eettisestä näkökulmasta.

7. a) Esittele kolme erilaista lähdettä, joiden säteilylle ihmiset altistuvat Suomessa. (3 p.)
   b) Kuvaile niiden aiheuttaman säteilyn terveysvaikutuksia. (3 p.)

8. Usein esitetty väittämä on, että kuoroharrastus edistää terveyttä. Mihin kuoroharrastuksen mahdolliset terveyttä edistävät vaikutukset perustuvat?

+9. Kuvaile, millainen sairaus astma on, esittele sen aiheuttajia, oireita ja selvitä astman ennaltaehkäisyä.

+10. Suomessa vastasyntyneiden elinajanodote on viimeksi kuluneiden 50 vuoden aikana noussut noin 11 vuotta sekä tytöillä että pojilla. Vuonna 2010 syntyneiden tyttöjen elinajanodote on noin 83 vuotta ja poikien 77 vuotta. Vastaavat luvut olivat 1960-luvun alussa tytöillä noin 72 vuotta ja pojilla 66 vuotta.

Pohdi, mitkä tekijät selittävät tätä toteutunutta eliniän pidentymistä Suomessa 1960-luvun alusta 2010-luvulle.

Esimerkki, miten eri vastauksen edellytykset A–F esiintyvät syksyn 2012 kokeessa.

A Tietoja terveydestä, sairaudesta, käyttäytymisestä sekä näihin vaikuttavista tekijöistä

3. Unen vaiheet ja niiden merkitys terveydelle ja toimintakyvylle
4. Kuvaile ja pohdi, minkälaisia vaikutuksia päivittäisellä ruutuajalla voi olla nuorten terveyteen.

+9. Kuvaile, millainen sairaus astma on, esittele sen aiheuttajia, oireita ja selvitä astman ennaltaehkäisyä.

7a) Esittele kolme erilaista lähdettä, joiden säteilylle ihmiset altistuvat Suomessa.
 b) Kuvaile niiden aiheuttaman säteilyn terveysvaikutuksia.

B **Terveyden edistämiseen liittyvien yhteiskunnallisten toimenpiteiden tuntemista**

2. Esittele Maailman terveysjärjestön Ottawan asiakirjassa nimeämät terveyden edistämisen toimintatavat ja kuvaa jokaista toimintatapaa yhden esimerkin avulla.

C **Kykyä terveyden arvopohdintaan ja eettiseen tarkasteluun sekä kriittiseen medianlukutaitoon**

6. Pohdi urheiluun liittyvää alkoholimainontaa eettisestä näkökulmasta.

D **Terveystiedon keskeisten käsitteiden hallintaa ja ymmärtämistä**

1. Mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan?

a) Antioksidantti
b) Ortoreksia
c) Helikobakteeri

E **Kykyä tarkastella kysyttyä ilmiötä useasta näkökulmasta**

4. Kuvaile ja pohdi, minkälaisia vaikutuksia päivittäisellä ruutuajalla voi olla nuorten terveyteen.
8. Usein esitetty väittämä on, että kuoroharrastus edistää terveyttä. Mihin kuoroharrastuksen mahdolliset terveyttä edistävät vaikutukset perustuvat?
+10. Pohdi, mitkä tekijät selittävät tätä toteutunutta eliniän pidentymistä Suomessa 1960-luvun alusta 2010-luvulle.

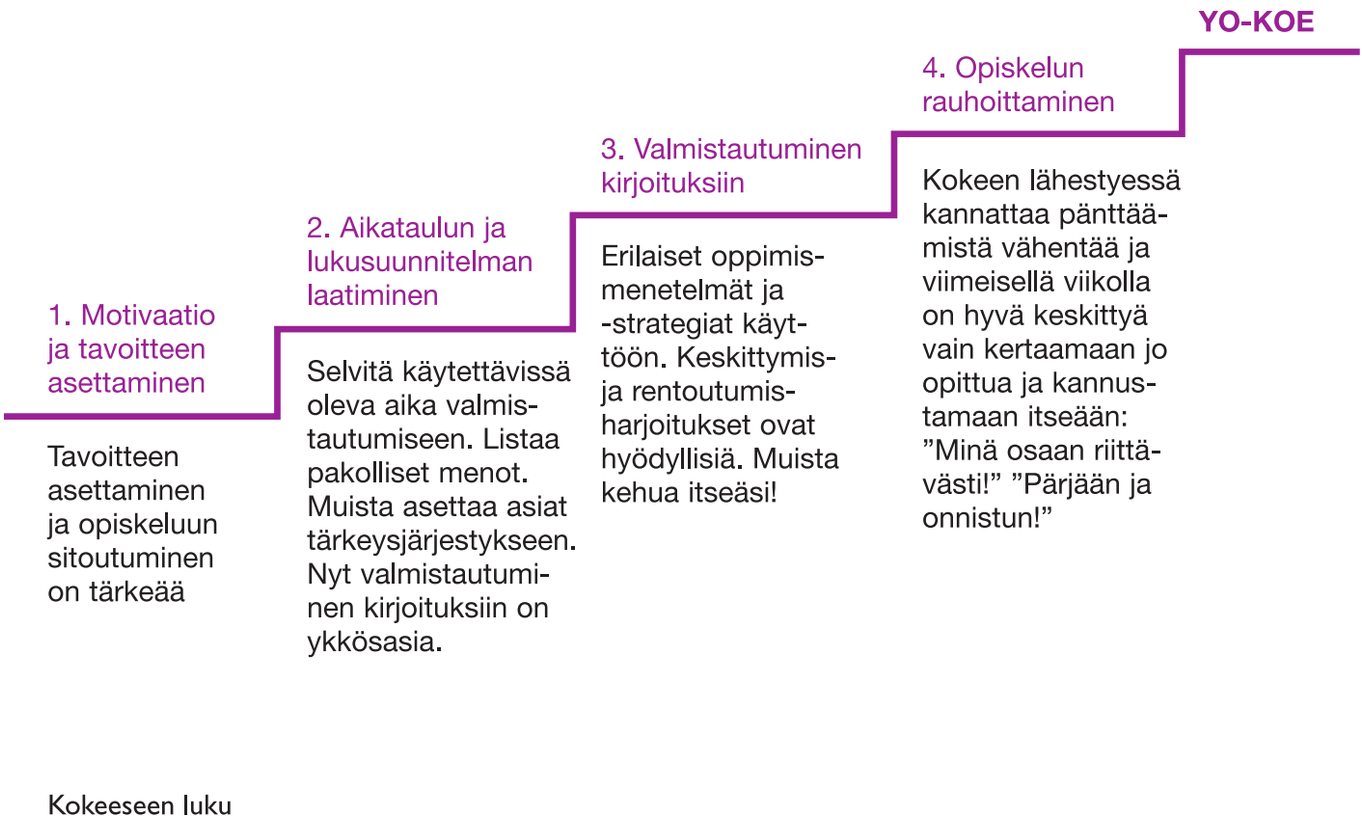
F **Soveltamiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoa**

5. Ohessa on ote tutkimuksen tiivistelmästä. Esittele tiivistelmän pohjalta kyseisessä tutkimuksessa käytettyjen aineistonkeruumenetelmien luotettavuuteen liittyviä tekijöitä.

2. Terveystiedon täsmäohjeet

Terveystiedon yo-kokeeseen lukeminen kannattaa aloittaa riittävän ajoissa, sillä terveystiedon ainesisältöjen kertaamiseen ja asiakokonaisuuksien ymmärtämiseen tarvitaan aikaa. Opiskeluun ja kertaamiseen tarvittava aikamäärä on yksilöllistä. Aikaa kannattaa varata n. 3 kk sen mukaan, miten paljon päivien ja viikkojen aikana teet muita asioita. Jotta menestyt parhaalla mahdollisella tavalla, tarvitset tavoitteen, motivaatiota, lukusuunnitelman, ajan ja paikan, jossa opiskelet, sekä riittävästi unta, mikä on oppimisen edellytys. Jos jostain syystä et kuitenkaan nuku riittävästi juuri koetta edeltävänä yönä, muistathan, että kokeesta on mahdollista selvitä kunnialla, kunhan olet valmistautunut riittävän ajoissa. Kun kokeisiin on aikaa enää vain kuukausi, kannattaa opiskelu ja kertaaminen asettaa ykköstavoitteeksi.

Yo-kokeeseen valmistautumisen portaat



Katso video lukusuunnitelmasta ja tulosta itsellesi lukusuunnitelmapohja:
- Abitreeni -sivustolta tai www. abitreenit.yle.fi

Jos koulussasi järjestetään terveystiedon kertauskurssi tai muuta preppausta, kannattaa niihin ehdottomasti osallistua!

Lukusuunnitelma

Lukusuunnitelman tekeminen:

Jaa terveystiedon oppimäärä ensin viikoittaisiin tavoitteisiin käytettävissä olevan ajan puitteissa ja sen jälkeen päivittäisiin aihekokonaisuuksiin.

Esimerkki erään abin lukusuunnitelmasta:

Viikoittaiset tavoitteet

Viikko 1
– Kirjan osio I

Esimerkki lukusuunnitelmasta vko 1

aika	ma	ti	ke	to	pe	la	su
8–10							
10–12	YO-kertauskirjan sivut 6–21. Tähän liittyviä tehtäviä 1–2.	Kirjan s. 28–32. Tähän liittyviä tehtäviä 8–11.	Kirjan s. 39–45.	Osioon I kuuluvien tehtävien tekemistä		LEPO	Osio I kertaaminen ja loppujen tehtävien tekeminen.
12–14							
14–16	Kirjan s. 22–27. Tähän liittyviä tehtäviä 3–7.	Kirjan s. 32–39. Tähän liittyviä tehtäviä 12–13.		Tehtävien tekeminen jatkuu	Ylioppilaskokeen kysymyksiin tutustuminen		Tee seuraavan viikon lukusuunnitelma
16–18							
18–21			Osion I kertaaminen kokonaisuudessa				

Merkitse viikkosuunnitelmaan ensin pakolliset ja välttämättömät menot joka päivälle ja sen jälkeen aikatauluta oma lukemisesi niin, että saavutat kyseisen viikon tavoitteet.

Lukuohjeita

Oppikirja on oppimisen väline, siksi sitä tulee ja sitä saa käyttää omien itse tehtyjen merkintöjen tekemiseen.

+	osaan tämän
–	tätä en vielä osaa
*	todella tärkeä asia
?	en ymmärrä
!	terveystiedon termi

Oletko jo tutustunut pomodoro eli tomaattitekniikkaan?

- Etsi Youtubesta hakusanalla pomodoro

Lue ja pyri ymmärtämään kokonaisuuksia, mm. käsitekartat auttavat hahmottamaan laajoja kokonaisuuksia. Tee itsellesi omia muistiinpanoja, joihin keräät samoista aihealueista ydin-/perusasiat kaikista kolmesta terveystiedon kurssista. Toisella lukukerralla voit täydentää ydinasioita syventävillä tiedoilla ja keksimilläsi esimerkeillä sekä ajankohtaisilla asioilla. Vältä mekaanista lukemista – pidä silloin taukoa. Tehokas 25 minuutin opiskelujakso on parempi vaihtoehto kuin mekaaninen ”hauki on kala” -lukeminen parin tunnin ajan.

Opiskelustrategioita

- Jäsentele lukemaasi aktiivisesti.
- Tee kirjaan merkintöjä, alle-/päälleviivaa, ympyröi, kirjoita ydinsanoja tekstin sivuun, piirrä omia luokittelumerkkejäsi. Merkitse esimerkiksi asioiden perustelut aina tietyllä samalla tavalla kirjaan.
- Etsi tekstistä esimerkkejä, jotka auttavat ymmärtämään. Voit myös keksiä omia esimerkkejä, niitä tarvitaan terveystiedossa hyvin usein.
- Kun olet opetellut ja lukenut yhden osion, pysähdy ja muistele, mitä olet oppinut. Selitä asia ääneen itsellesi tai kaverille. Piirrä käsitekartta tai kirjoita jäsentely. Kaikkea ei ole tarkoitus muistaa, keskity pääkohtiin.
- Tarkista seuraavaksi oppikirjasta tai muusta lähteestä, ovatko jäsentelyysi tai miellekarttaan tuotetut tiedot oikeita.
- Tämän jälkeen voit seuraavaksi keskittyä niihin asioihin, joita et vielä osaa. Etsi edelleen asioiden ja näkökulmien perusteluita, syy-seurausyhteyksiä ja asioiden soveltamista.
- Kaverin kanssa tai ryhmässä opiskelu voi innostaa, ja oppimisesta voi iloita yhdessä. Tällöin pääsette kyselemään, keskustelemaan ja vertailemaan tietoja yhdessä.
- Ole sinnikäs ja sisukas, lukemista ja opiskelua ei korvaa mikään!

Terveystiedon termit ja käsitteet

Terveystiedossa on paljon käsitteitä ja termejä, jotka tulee hallita. Termejä voit opetella samoilla menetelmillä kuin kielten sanoja. Osa käsitteistä ja termeistä on koottu kertauskirjan loppuun. Selitä käsitteet itsellesi, ja jos selityksesi on oikea, merkitse jokin merkki tuohon sanaan. Näin pikkuhiljaa jäljelle jää ne termit, jotka eivät vielä ole muistissasi, ja voit keskittyä seuraavaksi niihin. Tehokas, mutta ehkä hiukan työläs tapa on käyttää korttimenetelmää. Siinä kirjoitetaan termi kortin toiselle puolelle ja termin selitys toiselle puolelle. Opittuasi termin voit laittaa kortin sivuun ja näin keskittyä niihin termeihin, joita et vielä osaa. Tavoitteena on tietenkin saada laitettua kaikki käsitekortit sivuun. Käsitteitä on myös mukava opetella kaverin kanssa vaikkapa pelaamalla.

Alle-/päälleviivaaminen vaatii ajattelun taitoja

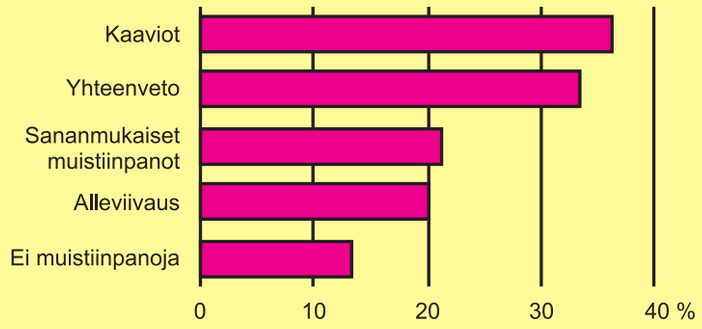
”Lue ensin ja alleviivaa vasta sitten!”

Alleviivaaminen tai tietyn tekstin korostamisen tarkoituksena on nostaa tärkeitä asioita tekstistä esille. Monet opiskelijat alle-/päälleviivaavat liikaa tai jopa liian vähän. Mekaaninen alleviivaaminen ei edistä oppimista. Vältä siis luetteloiden tai korostettujen sanojen alleviivaamista.

Lue ensin koko kappale ja mieti sen jälkeen, mitä sanoja korostat. On myös hyvä kirjoittaa ydinsanoja tai omia ajatuksia kirjan sivun marginaaliin.

Lääketieteellisen tiedekunnan aineistokoetta tutkittaessa huomattiin, että käsitekarttoja laatineista opiskelijoista pääsykokeen läpäisi 36 %, kun taas tiivistelmän ja yhteenvedon tehneillä vastaava luku oli 34 %. Niistä opiskelijoista, jotka käyttivät aineistokokeessa pelkkää alleviivausta, hyväksyttiin opiskelemaan 20 % ja niistä, jotka eivät tehneet mitään merkintöjä, opiskelemaan pääsi vain 14 %.

Parhaat opiskelutekniikat?



Lähde: Lindholm-Ylänne ym., 2001.

Helsingin avoin yliopisto antaa työkaluja opiskelumotivaation rakentamiseen ja ylläpitämiseen
www.avoin.helsinki.fi

Lisävinkkejä valmistautumiseen ja yo-kokeeseen:

Edellisenä/edellisinä päivinä:

- Vala itseesi uskoa positiivisten mieli- ja kielikuvien avulla
  – esim. mielikuva itsestäsi kirjoituksissa, jossa kirjoitat vastausta rauhallisesti, mutta innostuneesti ja päämäärätietoisesti.
  – ”Hyvä minä, onnistun kokeessa hienosti!”
- Tee keskittymisharjoituksia ja rentoudu itsellesi mieluisalla menetelmällä
  – Esim. hengitysharjoitukset ovat tehokkaita, aivot tarvitsevat happea!
  – Huom! Päihteet lisäävät stressaantumista aivoissa!
- Suunnittele, hanki ja tee valmiiksi kirjoituspäivän eväät koulusta saatujen ohjeiden mukaan.
  – Helposti sulavaa, mutta energiapitoista. Esim. voileivät, hedelmät, jogurtti, myslipatukat, juomaksi vettä/mehua.
  – Eväissä ei saa olla paperikääreitä tai tekstiä!
  – Halutessasi voit harkita myös kofeiinipitoisia juomia, niistä voit saada lisäpiristystä. Älä kuitenkaan kokeile mitään sinulle uutta tuotetta, ettet saa kofeiinista vastaamista haittaavia oireita.
- Pakkaa kirjoitusvälineet ja muu tarvittava valmiiksi.
- Valitse mukava, rento ja lämmin vaatetus (huomioi kirjoituspaikan lämpötila). Muistathan, ettei vaatteissa saa olla tekstiä.
  – Pyri nukkumaan riittävästi ja järjestä itsellesi herätyksen varmistus.

Kirjoitusaamuna:

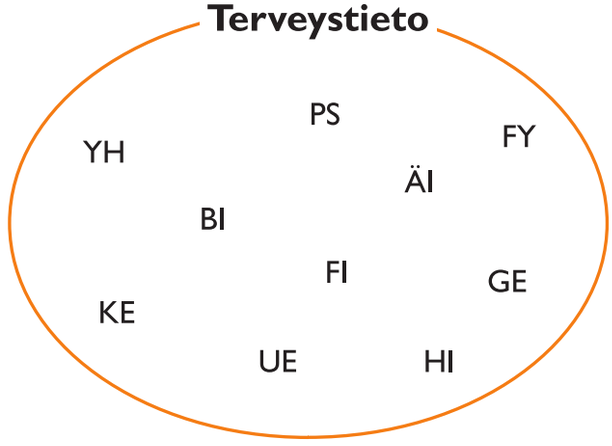
- Varmista ajoissa herääminen, että sinulle ei tule kiire!
- Syö ravitseva, helposti sulava ja maukas aamiainen.
  – Vaikka sinulla ei olisikaan nälkä, aivosi tarvitsevat energiaa heti aamusta alkaen.
  – Rauhoita mielesi hengittämällä rauhallisesti tai vaikka kuuntelemalla musiikkia.

Koetilanteessa:

- Kuuntele rehtorin ja valvovan opettajan antama ohjeistus.
- Kun saat tehtäväpaperin eteesi, tarkista, että olet saanut varmasi terveystiedon kysymykset.
- Lue tehtäväpaperi huolellisesti ja rauhallisesti läpi. Toisella lukukerralla valitse ympyröimällä ne tehtävät, joihin mielestäsi osaat vastata parhaiten.
  – Esim. ympyröimällä ne kuusi tehtävää, joihin osaat parhaiten vastata tai merkitse ne tehtävät, joista tiedät vähiten.
- Tee ajankäyttösuunnitelma.
  – Yleisperiaatteena on, että aikaa kuluu noin tunti/tehtävä.
  – Huomioi, että jokeritehtävään vastaaminen vie usein enemmän aikaa.
  – Huomioi suunnitteluaika sekä tauot (wc, eväät, rentoutumistauot).
- Tarkkaile ajan kulua kirjoitusten aikana.
  – Käytä koko koeaika hyväksesi äläkä luovuta, vaikka tuntuisikin, että aika loppuu kesken.
  – Jos aika loppuu kesken, kirjoita nopeaan tahtiin asioita paperille. Yksikin piste voi olla juuri se ratkaiseva!
- Aloita tehtävällä, joka tuntuu tutulta ja varmalta. Lue kysymys vielä kerran huolellisesti läpi useampaan kertaan, jotta ymmärrät varmasti, mitä kysytään.
  – Kun alat tehdä tehtävää ja huomaat osaavasi, auttaa se sinua rauhoittumaan, ja pääset kokeen tekemiseen hyvin käsiksi.
  – Muista vastauksen suunnittelun tärkeys!
- Jos aivosi tuntuvat menevän ”solmuun”, pidä pieni tauko. Syö eväitä, hengittele rauhallisesti. Voit vaikka nojata hetken aikaa pöytään ja rentouttaa hartioita, käsiä ja silmiä. WC-käynti antaa sinulle mahdollisuuden jaloitella.
- Keskity omaan tekemiseen, pyri unohtamaan kaikki muu kuuden tunnin ajaksi!

Terveystiedon monitieteisyys

Terveystieto = reaaliaine, joka linkittyy moneen lukion oppiaineeseen



Tieteiden jaottelu		
Reaalitieteet • luonnontieteet • humanistiset tieteet • ihmistieteet • yhteiskuntatieteet	Käsitetieteet • matematiikka • logiikka	Menetelmätieteet • tilastotiede • ergonomia

Hyvä asiateksti on:
- neutraalia
- selvää
- tiivistä
- tarkkaa ja täsmällistä
- havainnollista
- ymmärrettävää.

Teetkö yhdyssanavirheitä?
Milloin yhteen – milloin erikseen

Teetkö pilkkuvirheitä?
www.kotus.fi

Tärkein edellytys hyvälle vastaukselle on kysymyksen ymmärtäminen. Lue kysymys ajatuksen kanssa useita kertoja ja mieti jokaista sanaa ja niiden yhdistelmää. Useat kokelaat vastaavat kysymyksen ohi tai toistavat oppimiaan asioita eivätkä ota huomioon tehtäväantoa.

Kirjoita aikuiselle, joka ei vielä tiedä kysytystä asiasta mitään.

Asiatekstiä kirjoittaessa voi helposti alkaa toistaa tiettyjä sanoja, kuten vahvistaa-sanaa. Seuraavassa on joukko verbejä, jotka monipuolistavat ja havainnollistavat tekstiä terveystiedon kokeessa.

Vahvistaa	Uudistaa	Avittaa	Ehkäisee
Edistää	Keksiä	Kouluttaa	Estää
Parantaa	Kuntouttaa	Kasvattaa	Torjuu
Kehittää	Hoitaa	Heikentää	Uusiutua
Tervehdyttää	Auttaa	Hidastaa	

Esim. 1

Nuuska on tupakkatuote, joka koostuu jauhetusta tupakasta ja makeutusaineista. Nuuska sisältää yli 2500 erilaista kemikaalia, mm. raskasmetalleja, karsinogeeneja eli syöpää aiheuttavia aineita, nikotiinia sekä muita myrkyllisiä ja ärsyttäviä aineita. Nuuskaa annostellaan pieninä nokareina suuhun joko irto- tai annosnuuskana.

Esim. 2

Maitoallergia on allerginen sairaus, jossa elimistön immunologinen järjestelmä reagoi maidon sisältämille allergeeneille. Immuniteetti tarkoittaa elimistön vastustuskykyä. Maidon proteiinit aiheuttavat allergisia oireita. Näitä allergeeneina aktiivisia valkuaisaineita eli proteiineja on lehmänmaidossa useita, mm. kaseiini ja heraproteiini. Myös muiden eläinlajien maidot sisältävät näitä samoja valkuaisaineita.

3. Terveystiedon ylioppilaskokeen tehtävätyypit

Terveystiedon ylioppilaskokeissa on ollut hyvin erilaisia tehtävätyyppejä. Yleisimmin käytetyt tehtävätyypit ovat **määrittelytehtävä**, **otsikkotehtävä**, **aineistotehtävä**, **tutkimustehtävä ja oppiainerajat ylittävä tehtävä.**

Huomioi termikysymyksessä seuraavat asiat:

- Kerro tai kuvaile aluksi lyhyehkösti jotain, joka liittyy kysyttyyn termiin isompana kokonaisuutena.
- Selitä termit mahdollisimman tarkasti ja täsmällisesti.
- Keksi ja etsi tiedoistasi esimerkkejä kysytystä termistä ja selitä myös ne.
- Kuvaile tämän jälkeen kysyttyä termiä sivuavia asioita.
- Kirjoita esseen muotoon.

vältä näitä:

- Pelkkä synonyymi tai suomennos ei riitä.
- Älä käytä ranskalaisia viivoja.
- Älä kerro omia kokemuksia tai tarinoita.

Määrittelytehtävä – termikysymys

Mahdollinen termikysymys on usein ensimmäisenä, mutta tämä ei ole sääntö vaan edellisten koesarjojen kokemus. Aina termikysymystä ei kuitenkaan ole ollut kuten keväällä 2011. Termejä voidaan kysyä kaksi tai kolme kappaletta ehkä enemmänkin. Kiinnitä huomio tehtävänannon verbiin.

Yo Syksy 2009

1. Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan:
c) Kohorttitutkimus

Esimerkki vastaus:

1 c) Kohorttitutkimus eli seurantatutkimus on yksi epidemiologisen eli sairauksien yleisyyttä tutkivan tieteen alan tutkimustyyppi. Kohorttitutkimuksen avulla selvitetään sairauksien tai kuolleisuuden ilmaantuvuutta ja riskitekijöiden sekä myös suojaavien tekijöiden osuutta sairastumiseen tai kuolleisuuteen.
Kohorttitutkimuksessa saman ihmisjoukon terveyttä seurataan useita vuosia, jopa vuosikymmeniä ja tutkimuksiin tarvitaan mahdollisesti kymmeniä tuhansia koehenkiöitä. Näiden seikkojen vuoksi kohorttitutkimukset ovat kalliita ja suuritöisiä.
Kohorttitutkimusten avulla on tutkittu mm. tupakoinnin vaikutusta sydän- ja verisuonitautien ilmaantuvuuteen sekä säteilyn vaikutusta syövän ilmaantuvuuteen.

Otsikkotehtävä – essee

Otsikkotehtävällä, johon vastataan esseevastauksella, tarkoitetaan usein selvärajaista asiakokonaisuutta. Otsikkotehtävällä voidaan myös testata kokelaan kykyä yhdistellä ja soveltaa asioita.

Esseen kirjoittamisen taito

Yo kevät 2011

- 5. Kuvaile ja arvioi artroosin prevention keinoja.

1. Lue tehtävä moneen kertaan.

Huomioi kysymyksen verbi (kuvaile, arvioi, pohdi, vertaa).

Tunnista tehtävätyyppi.

- Kyseessä otsikkotehtävä

Varmista, että ymmärrät käsitteet, ja avaa ne vastauksessasi.

Rajaa käsiteltävä aihe.

- Tarkista vielä kerran verbit ja käsitteet ja lue kysymys. Huom! Arvioi: ei riitä, että vain kuvailet keinoja, vaan niitä täytyy myös arvioida. Esim. niiden käytettävyyttä ja toimivuutta tulee pohtia.

Tarkista, kuinka monta pistettä tehtävästä voi saada.

- Esseetehtävä, ei jokeri, joten 6 pistettä.

Artroosi.

2. Jäsentele vastaus AINA etukäteen suttupaperille ja selvennä, mikä on ydinasia. Siitä sinun tulee kirjoittaa määrällisesti eniten.

Käytä asialistaa, miellekarttaa, kaavakuvaa tms.

- Mieti, miten asiat liittyvät toisiinsa.

Esimerkki asialistasta

Artroosi =

nivelrikko

yleisin nivelsairaus

nivelrusto rappeutuu

yleistyy ikääntyessä, kansantaloudellinen merkitys

yleisimmillään polvissa, käsissä ja lonkassa

aiheuttaa kipua ja jäykkyyttä, työkyvyttömyys

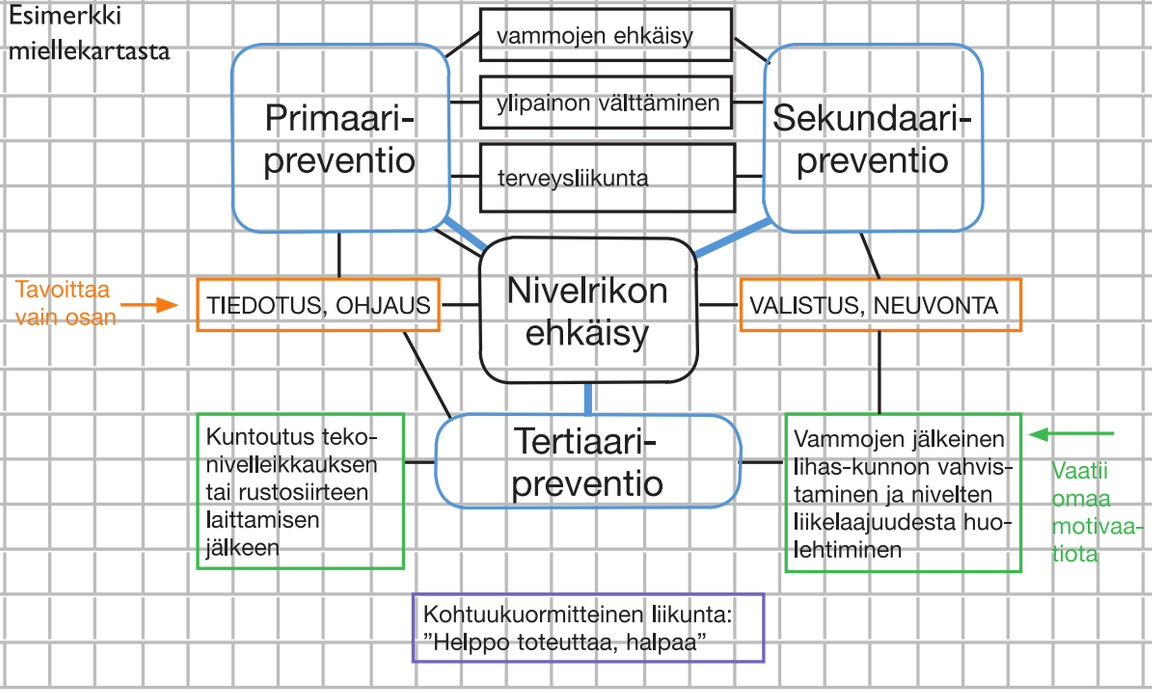
Preventio = sairauden ehkäisy

primaari = ehkäistään sairautta ennen sen ilmaantumista

sekundaari = ehkäistään sairautta siinä vaiheessa, kun riskitekijöitä on jo ilmaantunut

tertiaaripreventio = ehkäistään sairautta, kun se on jo ilmaantunut

Esimerkki miellekartasta



Hyvä keino esseetä kirjoittaessasi on esimerkiksi se, että vedät rastin tai muun yliviivausmerkinnän suttupaperiin eli jäsentelykonseptiin aina, kun olet saanut kyseisen asian kirjoitettua. Näin voit varmistaa, että kaikki suunnitellut asiat tulevat paperille myös kiireessä tai väsyneenä.

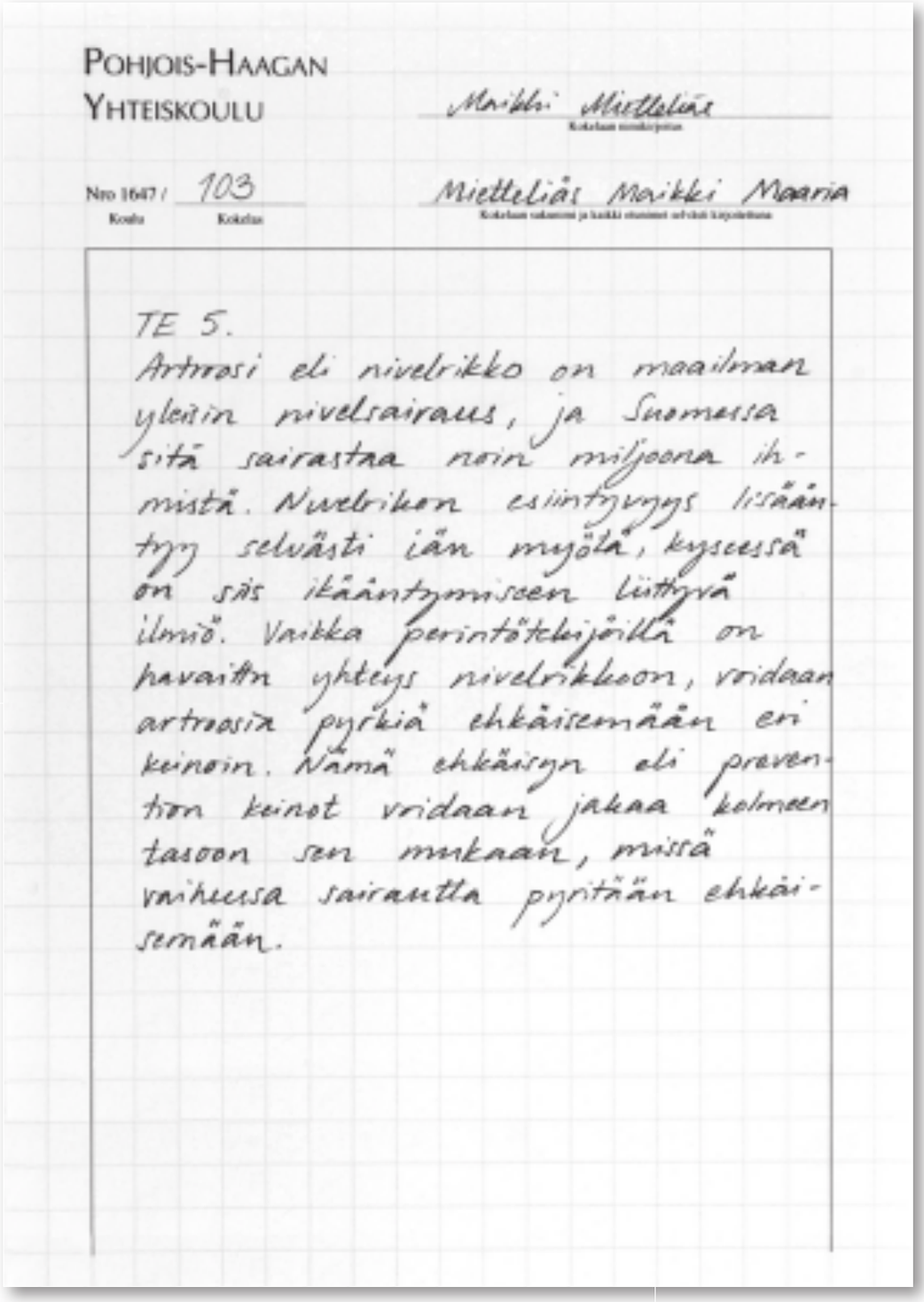
~~Preventio tarkottaa sitä et käet pittää muistaa pestä.~~

- Käytä terveystietoon liittyvää termistöä.
- Käsittele asiat johdonmukaisessa järjestyksessä. Yksi asiakokonaisuus/kappale
- Perustele – Miksi? Miten? Mitä varten?
- Kerro kysytyn aiheen syistä ja seurauksista.
- Sovella tietojasi yhdistämällä ne laajempiin kokonaisuuksiin.
- Kytke asia ympäröivään maailmaan.
- Selitä ja anna esimerkkejä, muista ajankohtaisuus.
- Mieti, voitko käsitellä asiaa enemmän kuin yhdestä näkökulmasta.
  - Esim. fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen
  - Piirrä taulukoita ja piirroksia, jos ne selventävät kysyttyä. Voit käyttää värikyniä, mutta et punaista, se on kielletty.

3. Aloita harkitulla johdannolla ja/tai selkeällä tehtävänannon käsitteiden määrittelyllä.

Määrittele ja avaa myös sinulle itsestään selvät käsitteet, kuten riittävä uni jne. Lukijalle on osoitettava, että vastaaja osaa käyttää terveystiedon käsitteitä.

Kirjoita alku napakasti.



POHJOIS-HAAGAN YHTEISKOULU

Maikki Mielteläis

Nro 1647 / 103

Mielteläis Maikki Maaria

TE 5.

Artroosi eli nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, ja Suomessa sitä sairastaa noin miljoona ihmistä. Nivelrikon esiintyvyys lisääntyy selvästi iän myötä, kyseessä on sös ikääntymiseen liittyvä ilmiö. Vaikka perintötekijöillä on havaittu yhteys nivelrikkoon, voidaan artroosia pyrkiä ehkäisemään eri keinoin. Nämä ehkäisyn eli prevention keinot voidaan jakaa kolmeen tasoon sen mukaan, missä vaiheessa sairautta pyritään ehkäisemään.

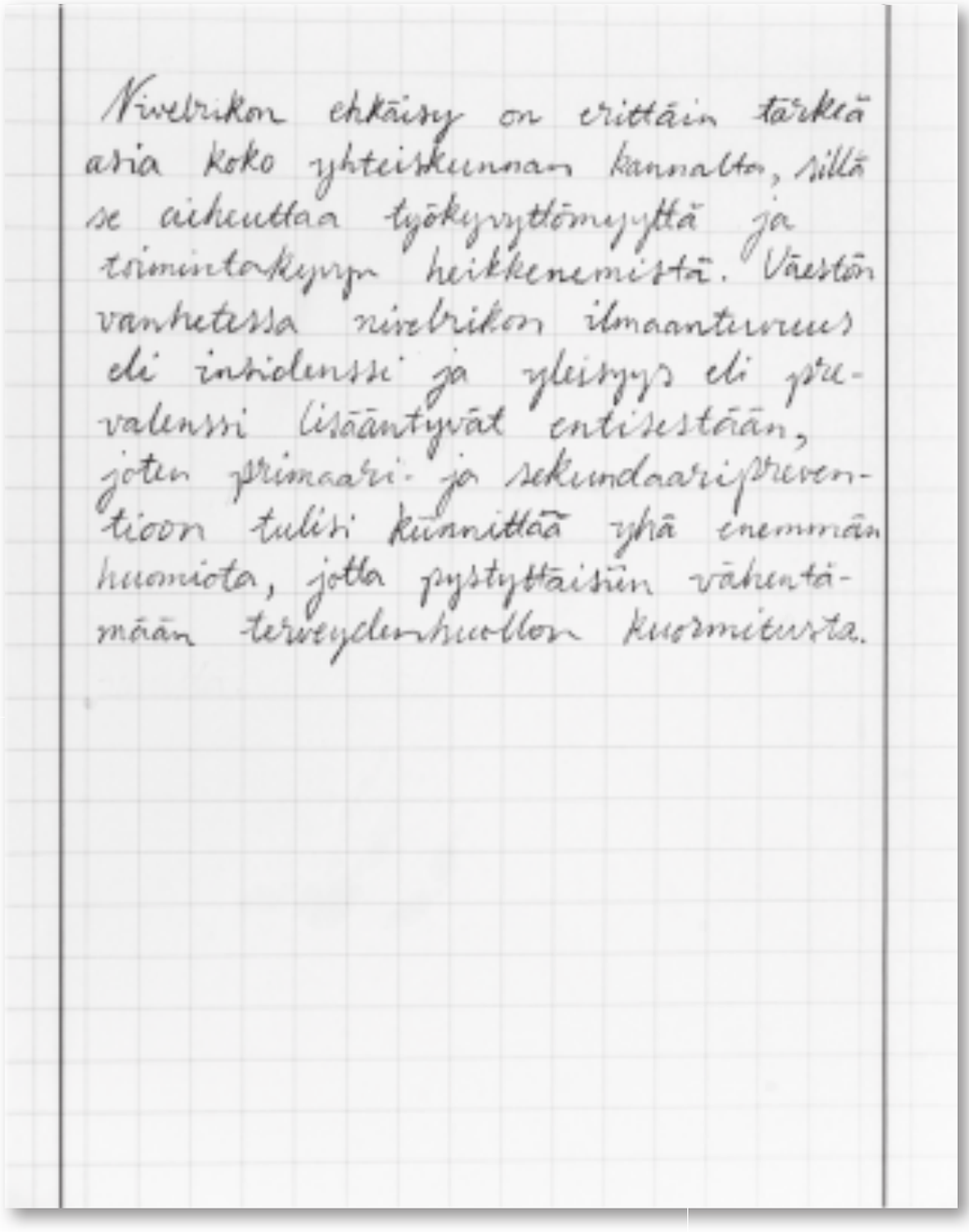
4. Vastaa kysymykseen ja kirjoita vastaus jäsentelyn mukaan.

- Käytä selkeää asiakieltä.
- Muista kappalejako.

5. Päätä vastaus lyhyeen yhteenvetoon tai loppulauseeseen.

Pohdi muutamalla lauseella asian merkitystä, mutta varo ”maailmaa syleilevää” lopetusta.
Vältä turhaa toistoa.

- Terveystiedon essee ei tarvitse varsinaista lopetusta, jos se tuntuu keinotekoiselta.


Nivelrikon ehkäisy on erittäin tärkeä asia koko yhteiskunnan kannalta, sillä se aiheuttaa työkyvyttömyyttä ja toimintakyvyn heikkenemistä. Väestön vanhetessa nivelrikon ilmaantuvuus eli insidenssi ja yleisyys eli prevalenssi lisääntyvät entisestään, joten primaari- ja sekundaariprevention tuloisi kiinnittää yhä enemmän huomiota, jotta pystyttäisiin vähentämään terveydenhuollon kuormitusta.

6. Lue vastaus vielä kerran läpi!

Karta näitä:

- Ranskalaiset viivat
- Vitsikkyys
- Asiattomuus
- Lapselliset asenteellisuudet

Jos huomaat pitkän vastauksen tarkistusvaiheessa unohtaneesi keskeltä vastausta jonkin tärkeän asian, voit merkitä ko. kohtaan * -merkinnän ja kirjoittaa vastauksen loppuun * ja puuttuvan asian. Käytä tätä vain poikkeustapauksissa.

Hyvän esseen tunnusmerkit

- Vastaa siihen mitä kysytään
- Käsitteitä ja termejä on käytetty oikein
- Johdonmukainen eteneminen
- Selkeä asiatyyli
- Siisti käsiala
- Sujuva ja virheetön kieli

Vastauksen tasoa alentaa

- Luettelomaisuus
- Asioiden toistaminen
- Puhekieli
- Vaikeaselkoisuus
- Jaarittelu
- Liian suppea vastaus

Älä kumita pitkää tekstipätkää, vaan yliviivaa se.

Esimerkkejä essee-tehtävistä:
Tupakan keskeisiä haitta-aineita ovat häkä, terva ja nikotiini. Kuvaile, miten nämä kolme ainetta vaikuttavat elimistössä. (yo kevät 2012 tehtävä 6)

Miten liikunnan ja mielialan yhteyksiä voidaan selittää? (yo kevät 2012 tehtävä 2)

Pohdi ja arvioi esimerkkien avulla sosiaalisen tuen merkitystä terveydelle. (yo syksy 2011 tehtävä 2)

- Käytä aineistoa vastauksessasi!
- Liitä aineisto terveyteen ja terveystietoon.
- Huomioi myös tarvittaessa aineiston lähde ja sen luotettavuus.
- Muistathan, että tilastoissa pari vuotta vanhaa tilastoa voidaan pitää ajankohtaisena.

Aineistotehtävä

Aineistotehtävässä voi olla tilasto, teksti, kuva tai jokin muu aineisto, jota tulee käsitellä ja hyödyntää vastauksessa.

I Tilastoaineisto

Kuinka usein harjaat hampaasi?	Peruskoulu 8. luokka		Lukio 2. vuosi		Ammatillinen oppilaitos 2. vuosi	
	Poika %	Tyttö %	Poika %	Tyttö %	Poika %	Tyttö %
En koskaan	3	1	1	0	2	0
Harvemmin kuin kerran viikossa	2	1	2	0	4	1
Vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin	9	3	5	2	12	4
Kerran päivässä	47	33	42	26	54	39
Useammin kuin kerran päivässä	39	62	50	72	28	56
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100
Yhteensä (N)	13 735	13 801	5 603	7 365	5 236	3 636

Lähde: Kouluterveyskysely 2010

Yo-tehtävä 4 kevät 2012

a) Mitkä ovat taulukon päätulokset?

OHJEET taulukoiden ja kaavakuvioiden arviointiin:

- Katso, onko taulukon/kaavakuvan lähde merkitty.
- Onko lähde luotettava?
  Kouluterveyskysely 2010 on luotettava lähde ja ajankohtainen
- Kuinka aineisto on otsikoitu?

Kuinka usein harjaat hampaasi?

- Etsi taulukon muuttujat
  sukupuoli: **tyttö/poika**
  kouluaste: **peruskoulu/ lukio/ammattioppilaitos**
  ikä: **peruskoulu/lukio ja ammattikoulu**
- Etsi/laske tuloksista pääkohdat.

Kypsyyttä osoittavassa vastauksessa on löydettävä tärkeimmät päätulokset ja osattava hyödyntää terveystiedon kursseilla opittuja asioita.

Suositusten mukainen hampaiden harjausmäärä on kaksi kertaa päivässä, joten se on hyvä ottaa arvioinnin pohjaksi ja verrata sitä eri muuttujien välillä.

Poika/tyttö:

- Tytöistä yli 50 % pesee hampaat suositusten mukaan, pojilla selvästi harvinaisempaa.
- Kuitenkin kerran päivässä harjaavia on molemmissa sukupuolissa lähes 90 % tai enemmän.

Peruskoulu/lukio/ammatillinen:

- Kaikissa koulumuodoissa tytöt harjaavat hampaansa useammin suositusten mukaisesti kuin pojat.
- Lukiolaiset huolehtivat hampaiden harjauksesta useammin kuin ammattioppilaitoksessa opiskelevat.
- Harvimmin hampaansa suositusten mukaisesti pesevät ammatillisten oppilaitosten pojat (28 %) ja useimmin lukiolaiset tytöt (72 %).

8. lk. / 2. vuosi:

- Iän vaikutusta hampaiden harjauksen määrälle ei saa tutkimuksesta selville, sillä 8.-luokkalaisten keskuudessa kaksi kertaa päivässä hampaansa harjaavien osuus oli pienempi kuin 2–3 vuotta vanhemmilla lukiolaisilla, mutta ammattioppilaitoksessa opiskeleviin verrattuna se oli hieman suurempi.

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

- Miten teksti on otsikoitu?
- Kuka tekstin on kirjoittanut?
- Missä teksti on julkaistu?
- Kenelle teksti on kirjoitettu?
- Mikä on tekstin tavoite?
- Minkälainen on tekstin tunnelma?
- Mitä kaikkia terveystiedon osa-alueita tekstissä käsitellään?
- Onko kyseessä jonkin terveyteen liittyvän ilmiön tunnistaminen?

2 Tekstiaineisto

Yo kevät 2010 tehtävä 8

Alla on kahden henkilön omakohtainen kuvaus pelaamisestaan.

a) Miten määrittelisit oheisia tekstejä apuna käyttäen rahapelien pelaamiseen liittyvän riippuvuuden (2p.)

”Jäädytin pelitilini. En voi vieläkään ymmärtää, milloin minusta on tullut näin jumalattoman tyhmä. Velkaa on kertynyt yhteensä 6000 €. Aivan järkyttävä summa, laittaa POKERIIN. Oksennuksen maku nousee suuhun, kun vain ajattelen tätä asiaa. Noh, tehtyä ei saa tekemättömäksi. Nyt on ryhtiliikkeen paikka. Luottotiedot ovat onneksi säilyneet, ja työpaikka on vaihtumassa pykälää parempaan. Pystyn kyllä nopeasti pääsemään eroon tästä velkavuoresta, mikäli vain pysyn erossa pokerista.”

”Yhtenä päivänä vihaan pelaamista ja vannon, etten sitä koskaan enää tee. Tulevaisuus näyttää valoisalta ja ahdistus on poissa. Sitten, naps vaan, kaikki meni. Noin vaan, parissa tunnissa. Tyhmä minä. Ja ahdistaa, niin ettei edes pysty itkeä. Miten sitä voikaan vihata itseään. Ja rahaa. En voi keneltäkään edes enää lainata vuokraan jne. Kukaan ei enää uskoisi, eikä kai kannata edes.”

www.paihdelinkki.fi/keskustelu/ (18.3.2009)

OHJEET tekstiaineiston käyttämiseen: Katso tehtävä 8.

- Ympyröi tai alleviivaa tekstistä sanoja/ilmaisuja, jotka liittyvät rahapeliriippuvuuteen.
- Vastauksen alussa määrittele termit rahapeli ja liitä rahapelien pelaaminen laajempaan kokonaisuuteen eli toiminnallisiin riippuvuuksiin.
- Kerro rahapeliriippuvuudesta ja käytä apuna teksteistä alleviivattuja ilmaisuja, kun kuvailet toistuvan pelaamisen aiheuttamia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja ja ongelmia.

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

- Mitä kuva/mainos esittää? Kuinka kuva/mainos liittyy terveystietoon?
- Mitä terveystiedon osa-aluetta tai osa-alueita kuvassa/mainoksessa on?
- Millainen on kuvan/mainoksen rakenne? Miten kuva-ala on käytetty, eteneekö liike johonkin suuntaan jne.
- Millainen on kuvan/mainoksen värimaailma?
- Mikä on kuvan/mainoksen sisältö?
- Minkälaisia kuvallisia vaikutuskeinoja käytetään? Kuka on kuvan/mainoksen tekijä?

Millainen on tehokas mainos?

- käyttää monia suostuttelevan ja vaikuttavan viestinnän keinoja, jotta saavuttaa tavoitteensa
- kuvat
- visuaaliset merkit ja symbolit
- asettelu
- teksti ja otsikko

3 Kuvallinen aineisto: mainos

YO kevät 2010 tehtävä 5

5. Ohessa on laihdutustuotteen mainos. Analysoi mainoksessa käytettyjä vaikuttamisen keinoja ja arvioi lääketieteelliseen tietoon perustuen mainoksen sisältöä ja siinä esitettyjä väitteitä.

Ohjeita mainoksessa käytettyjen vaikuttamisen keinojen analysointiin:

Kyseisessä mainoksessa käytettäviä vaikuttamisen keinoja ovat

Tunteisiin vetoavat keinot:

- tehostesanat ”vaikuttaa kuin myrkky”
- puhutteleva kieli ”Sinun ei tarvitse ottaa kuin yksi kapseli..”
- keskiosan naiskuva
- nuorekkuuteen ja mielialaan liittyvät muutokset ”olosi on päivä päivältä parempi ja tunnet itsesi nuoremmaksi ja pirteämmäksi”

Informatiiviset vaikuttamisen keinot:

- uutuus
- luonnonmukaisuus ”Citrax on aito luonnontuote”
- paljousalennus
- tyytyväisyystakuu ”Mikäli et ole tyytyväinen tulokseen, maksamme viipymättä rahasi takaisin”
- helppous ”Voit syödä ja juoda niin paljon kuin haluat”

Käytetään apuna suostuttelijan uskottavuutta, vakuuttavuutta ja vetovoimaa

- tavallisten ihmisten käyttäminen mainoksessa
- tutkimus: ”Lääkäri on onnistunut eristämään lisäaineen, joka vaikuttaa kuin myrkky rasvakertymiin.”
- asiantuntija ja instituutti: ”Kansainvälisen laihdutusinstituutin lääkäri Larissa Mandlikova”

4 Johdantotehtävä

Johdantotehtävässä ennen kysymystä on teksti tai kuva, joka antaa taustatietoa ja virittää kysymykseen. Vaikka johdantoteksti/kuva ei anna suoranaisesti tietoa vastauksen pohjaksi, on siitä kuitenkin hyötyä vastauksen näkökulmia mietittäessä. Hyvässä vastauksessa tulee olla viittauksia tehtävänannossa annettuun materiaaliin.

Yo kevät 2013 tehtävä 7

Haitissa tapahtui tammikuussa vuonna 2010 voimakas maanjäristys, jonka seurauksena kuoli noin 220 000 ihmistä. Järistyksen on arvioitu vaikuttaneen lähes kolmen miljoonan ihmisen elämään Haitissa. Maan pääkaupungissa Port-au-Princessa sortui suurin osa rakennuksista. Monet tartuntataudit voivat levitä maanjäristyksen jälkeen.

Mitkä tekijät selittävät tartuntatautien riskin lisääntymistä Haitissa tai samankaltaisissa luonnonkatastrofeissa, ja minkälaiset toimenpiteet ovat tärkeitä näiden tartuntatautien leviämisen ehkäisemiseksi?

Tehtävän teksti johdattelee käsittelemään vastauksessa sitä, miten asuntojen sortuminen on vaikuttanut tartuntatautien riskin lisääntymiseen. Se ei siis kerro suoraa vastausta vaan johdattelee kokelasta käsittelemään mm. asumiseen, veteen, ruokaan ja hygieniaan liittyviä asioita.

Esimerkki viittauksesta kuvaan:
Kuten yllä olevista kuvista voidaan nähdä, luonnonkatastrofit aiheuttavat kaaosta ja sekasortoa. Tällaisessa tilanteessa hygienian ylläpitäminen on erittäin vaikeaa ja tämä johtaa helposti tartuntatautien leviämiseen.

Tutkimustehtävä

Yo kevät 2009 tehtävä 4
Tehtävänäsi on tutkia lukiolaisten nukkumistottumuksia. Miten toteuttaisit tutkimuksesi aineiston keruun soveltamalla sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta?

1. Mieti, mitkä tekijät vaikuttavat lukiolaisten nukkumistottumuksiin eli minkälaisia nukkumistottumuksiin liittyviä asioita voisit tutkia.
   - nukkumisajan pituus (nukkumaanmeno- ja heräämisaika) ja unirytmi
   - nukahtamiseen kuluva aika
   - nukkumisen ja unen laatu

- nukkumaanmenorituaalit
- nukkumisympäristö
- unihäiriöt

2. Määrittele määrällinen ja laadullinen tutkimusote ja anna esimerkkejä molemmista tutkimusotteista arvioiden samalla eri menetelmien toteutettavuutta ja luotettavuutta.

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusote	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote
koulukysely	yksilöhaastattelu
postikysely	ryhmähaastattelu
internetkysely	essee-kirjoitelmat/unipäiväkirja
uni-valvepäiväkirja	internetkeskustelut
erilaiset laitteet (esim. unipatja, kehoon liitettävät elektrodit)	

3. Kuvaa myös otannan periaatteita.
   - Otannan valinta riippuu siitä, miten laajasti tuloksia halutaan yleistää (oma lukio, koko kunta/koko maa).
   - Otoksen tulee edustaa mahdollisimman hyvin perusjoukkoa.
   - Luotettavuus

4. Aineiston keruu
   Mitkä ovat käytännön toteuttamistavat? Arvioi myös niiden hyviä ja huonoja puolia (esim. hinta, aika).

Oppiainerajat ylittävä tehtävä

Terveystiedon tehtävät ovat oppiaineen monitieteisyyden vuoksi monipuolisia. Oppiainerajat ylittävissä tehtävissä kokelaan tulee hyödyntää esim. biologiassa, psykologiassa, historiassa, yhteiskuntaopissa, maantieteessä, uskonnossa, elämänkatsomustiedossa ja filosofiassa oppimiaan tietoja. Myös lukion aihekokonaisuudet (ks. s. 2) voivat olla kysymyksen pohjana. Tehtäväannossa pyritään ilmaisemaan, minkä aineen näkökulmasta tehtävää tulee käsitellä

Yo kevät 2009 tehtävä +9
Vertaile tautien syntyyn liittyviä käsityksiä ja teorioita eri aikoina.
TE & HI & FI & US

Esimerkkejä Aborttia vastustavista etiikan näkökulmista

- Velvollisuusetiikka; Velvollisuutemme on kohdella ihmistä päämäärinä, abortti merkitsee ihmisen kohtelemista välineenä
- Oikeuksien etiikka; kaikilla on oikeus elämään, abortti on sikiön oikeuden kieltämistä
- Utilitarismi; yhteiskunnan kokonaishyöty ratkaisee sen mikä on oikein, abortti aiheuttaa paljon psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia
- Hyve-etiikka; hyveellinen ihminen toimii moraalisesti oikein, hyveellinen ihminen ei tee aborttia

Eettiseen pohdintaan perustuva kysymys

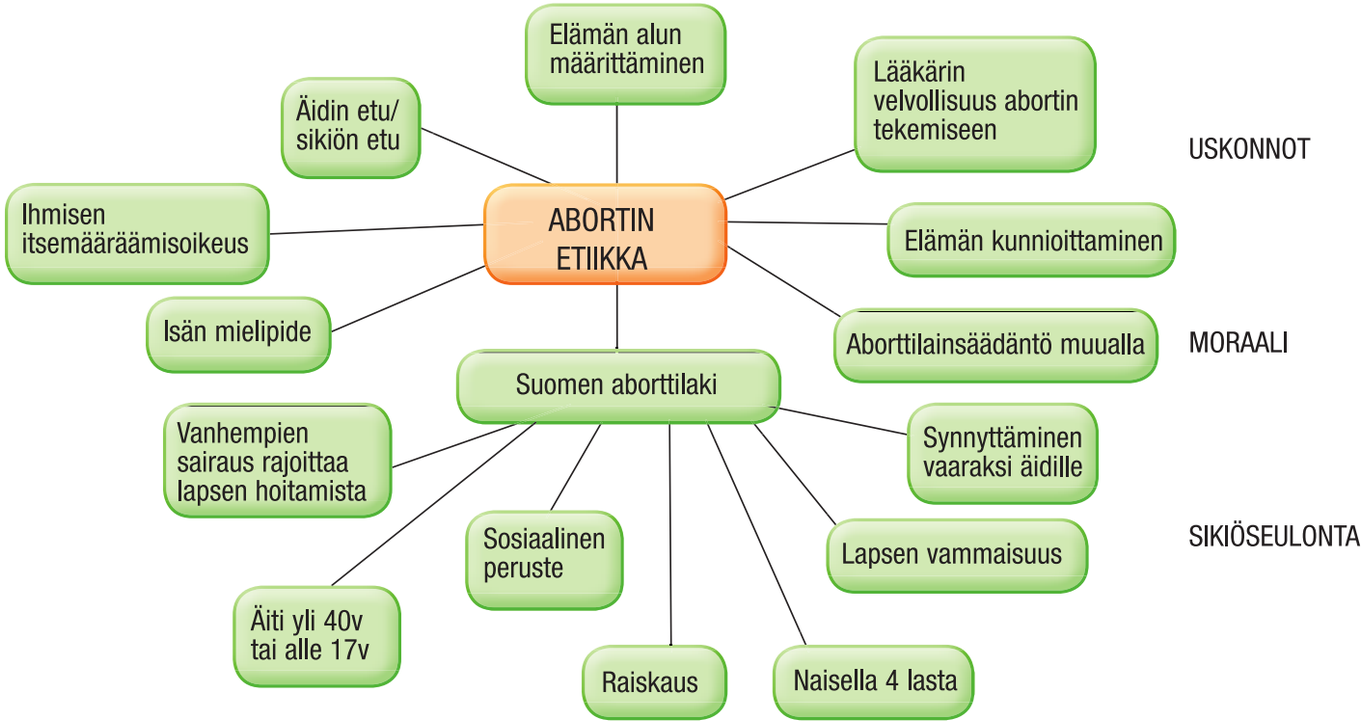
Terveystiedon ylioppilaskokeessa on ollut usein eettiseen pohdintaan liittyvä kysymys. Etiikan teorioiden tuominen terveystiedon filosofiseen pohdiskeluun kertoo kokelaan vahvasta osaamisesta. Kysymykseen vastaaminen ei kuitenkaan edellytä etiikanteorioiden osaamista.

Yo Kevät 2010 tehtävä +9
Pohdi raskauden keskeyttämistä eettisestä näkökulmasta

Raskauden keskeyttämiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä tulee käsitellä monipuolisesti ja asianmukaisesti perustellen. Raskauden keskeytystä voi pohtia esim. sikiön, äidin, isän, lainsäädännön, uskonnon ja lääkärin työn näkökulmista. Eettistä pohdintaa voi tehdä esimerkiksi seuraavien kysymyksien avulla ja perustella niiden tuomia erilaisia näkökulmia:

Miten elämän alku määritellään?

- Kumman etu on tärkeämpää, äidin vai sikiön?
- Onko oikein, että isän mielipiteellä ei ole väliä?
- Toteutuuko potilaan itsemääräämisoikeus yhteiskunnissa, jossa abortti on lailla kielletty?
- Onko lääkärin suostuttava tekemään abortti?
- Onko oikein tehdä abortti, jos lapsella todetaan kehitysvamma?



Esimerkkivastauksia pisteytyksistä

Terveystieto kevät 2007 tehtävä 4

Ohessa on erään työntekijän kertomus omasta työyhteisöstään. Minkälaisesta työyhteisön ilmiöstä on kysymys? Pohdi, miten tämäntyyppisiin ilmiöihin on mahdollista puuttua.

> *Sain 55-vuotissyntymäpäiväkseni parhaan mahdollisen lahjan: kahden vuoden työttömyyden jälkeen löysin työpaikan! Juhlimme tietoa vaimoni kanssa enemmän kuin itse syntymäpäivää. Viihdyin aluksi uudessa työssäni oikein hyvin. Työyhteisöön kuului vähän toistakymmentä ihmistä. Esimieheni vaihtui melkein heti saapumiseni jälkeen. Vähitellen alkoi tuntua siltä, että jokaista tekemistäni vahdittiin aivan jatkuvasti. Uusi esimies kävi huomauttelemassa minulle muita enemmän kovaäänisesti työajan tehokkaasta käytöstä ja puuttui silloin tällöin pukeutumiseeni. Yritin keskittyä vain omiin töihini, mutta alkoi tuntua ahdistavalta olla tarkkailtavana. Jotkut työkaverit, jotka alkuun vaikuttivat mukavilta, alkoivat jotenkin vältellä, ja kahvilla tunsin olevani aina vähän erilläni. Minusta alkoi tuntua siltä, että keskustelut aina hiljenivät, kun tulin sisään kahvihuoneeseen, ja selvisi, että juuri oli puhuttu minusta pahaa. Kun sitten rohkaisin mieleni ja kysyin, esimies raivostui ja uhkaili erottamisella. Töitä kyllä riitti ylitöiksi asti, mutta kiitoksia ei herunut.*

Esimerkkivastaus 1, 5–6 pistettä

Työntekijän kertomuksessa on kyse työpaikkakiusaamisesta, joka ilmenee poissulkemisena, eräänlaisena syrjimisenä, verbaalisena uhkailuna ja asiattomana huomautteluna. Työpaikkakiusaaminen tuntuu yleistyneen myös Suomessa, eikä sen vakavuutta ymmärretä täysin. Työpaikkakiusaaminen voi olla sisällöltään vaihtelevaa, usein sille on tyypillistä kielteinen pitkään jatkunut toiminta. Kiusaaminen voi olla joskus myös fyysistä kuten tönimistä, mutta tässä tapauksessa ilmenee työyhteisön ulkopuolelle jättämistä, perusteetonta arvostelua, henkilökohtaisiin ominaisuuksiin kohdistuvaa loukkaamista, työn kasaamista ja työn tekemisen arvostelua sekä moittimista.

Suhtautuminen ja toimintamallit työpaikkakiusaamisen suhteen ovat hyvin vaihtelevia aivan samoin kuin koulukiusaamisen suhteen. Jos kiusaaminen on lievää, olisi asia voitava ottaa puheeksi kiusaajan ja kiusatun välillä. Tässä tapauksessa kiusaaminen on jo edennyt lievästä kohti vakavaa. Jos yksilön itsetunto on vahva ja hänen psykologiset selviytymismekanisminsa toimivia, tehokas keino on huomioida kiusaamista mahdollisimman vähän. Tässä tapauksessa se on mahdo-

5–6 pistettä
Vastaus on laaja monipuolinen kuvaus kiusaamisesta, vastaus ilmentää kypsyyttä ja tietojen hallintaa kiusaamisen eri muodoista, vastauksessa huomioidaan esimies ja työtoverit, kiusaamisen puuttumiskeinoja esitellään monipuolisesti.

tonta, sillä työntekijä kertoo lähes koko työyhteisön osallistuvan kiusaamiseen. Tilanteeseen tulee suhtautua vakavasti, koska pahimmillaan se sairastuttaa ja tekee henkilöstä työkyvyttömän. Kiusaaminen on aina työsuojelullinen asia, mutta aluksi yksilö voi kokeilla esim. puhumista jollekin työtoverille tai ystävälle. Asian salaaminen pahentaa tilannetta, mutta se on hyvin luonnollista tällaisissa tapauksissa, koska asiaan liittyy usein myös häpeän ja epäonnistumisen tunteita.

Jos työpaikalta löytyy uskottu, saattaa olla helpompi neuvotella tai ottaa yhteyttä esimiehiin tai työsuojelupuoleen tai työterveyshuoltoon. Kun samalla työpaikalla oleva vahvistaa kiusatun kertomusta, on lähtökohta tilanteen esille ottamiseksi parempi. Vaarana saattaa olla joissain tapauksissa kiusaamisen ylettyminen myös kiusatun puolestapuhujaan.

Läheisille tai ystävälle kertominen auttaa yleensä. Oma tukiverkosto tuo lohtua ja vahvistaa itsetuntoa. Aito välittäminen ja empatia auttaa jaksamaan tai jopa asettamaan pienet vastoinkäymiset oikeaan mittasuhteeseen. Jos läheisiä ei löydy, seuraava apu löytyy työterveyshuollosta tai työsuojeluvaltuutetusta. Heiltä saa apua, tukea sekä neuvoja asian selvittämiseen ja tarvittaessa he osaavat ohjata eteenpäin.

Esimerkkitapauksessa miestä on uhattu potkuilla, tämä on työsuojelullinen asia. Potkuilla uhkaaminen ilman perusteita on laitonta ja asiasta kannattaa tarvittaessa ilmoittaa työsuojeluhenkilölle tai jopa viranomaisille. Näin asiaa voidaan selvittää puolueettomasti. Äärimmäinen toimenpide selkeistä laittomuuksista on oikeuteen meneminen. Tämä vaihtoehto vaatii rohkeutta ja ulkopuolisten apua. Onneksi hyvin usein asiat sovitellaan ja kiusaaja myöntää tekonsa ja lupaa hyvittää tilanteen.

Luovuttaminen ja työpaikalta lähteminen on voimakas reaktio, jota jotkut käyttävät omaksi puolustuksekseen, mutta silloin asettuu uhrin asemaan ja kiusaamistilanne työpaikalla saattaa jatkua.

Vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisen ilmapiirin parantaminen ovat suositeltavin ja varmasti onnistuessaan myös tehokkain toimenpide. Työpaikkakiusaamista kannattaa ennaltaehkäistä ja koko työyhteisön tulee puuttua siihen sekä prevention kannalta että kriisin käsittelyn ja normalisoinnin merkeissä. Kiusaaminen on aina tuomittavaa ja siihen tulee puuttua, koska se vaikuttaa terveyteen, työturvallisuuteen, työkykyisyyteen ja elämäniloon.

1–2 pistettä
- ilmiö tulkittu väärin
- suppea
- osin puhekieltä
- vastaajan henkilökohtaista mielipidettä ei kysytty

Esimerkkivastaus 2, 1–2 pistettä

Työntekijän kertomuksessa on kyse ikäsyrjinnästä. Uuden esimiehen myötä ilmapiiri töissä vaihtui suitsait ja uusi pomo puhui muut puolelleen syrjimään tätä iäkkäämpää.

Syrjintä ilmenee pahan puhumisena selän takana, alentamisella ja epäkunnioituksella. Minun mielestäni se on väärin. Työntekijä teki oikein kun hän ensin vain keskittyi omiin hommiinsa, eikä välittänyt syrjinnästä, mutta sen jatkuessa on syytä turvautua johonkin muuhun. Koko työryhmän kanssa keskustelu saattaisi auttaa ja kysyä heiltä, miltä samanlainen kohtelu tuntuisi, vaikka on ihan yhtä pätevä kuin kukaan muu työyhteisössä. On myös olemassa ammattilaisia, jotka auttavat.

Työpaikalla muiden työntekijöiden pitäisi kunnioittaa muita työntekijöitä ja heidän erilaisuuttaan eikä kiusata ketään.

Yo syksy 2009 tehtävä 4.

Varusmiespalveluksensa aloittavien nuorten miesten kunto on huonontunut ja keskimääräinen paino noussut viimeksi kuluneen 10–15 vuoden aikana. Mistä ilmiö kertoo, ja minkälaisia seurauksia siitä voi olla odotettavissa terveyden kannalta?

Esimerkkivastaus 1, 5–6 pistettä

Varusmiesten paino on noussut ja kunto huonontunut viimeiset 10–15 vuotta. Tähän ovat vaikuttaneet monet asiat. Suurimpia vaikuttavia tekijöitä ovat muuttuneet elintavat ja teknologian kehitys.

Tekniikka on korvannut suurimman osan ruumiillisista ja raskaista töistä. Nuorten ei tarvitse enää nousta aikaisin aamulla heinäpellolle tai navettaan. Nuoret viettävät myös entistä enemmän aikaa tietokoneen ja television parissa. Kavereiden kanssa ei lähdetä ulos lenkille puhumaan vaan tämä hoidetaan chattien ja keskusteluohjelmien kautta. TV on tietokoneen ohella suuri aikasyöppö. Liikunta ja muut harrastukset, joissa voisi olla fyysistä aktiivisuutta, korvataan sohvalla loikoilulla. Sähköisten pelien tarjonta käy monelle lapselle ja nuorelle liian suureksi houkutteeksi. Vähäinenkin liike kuten tv kanavan vaihtaminen itse tv:stä nappia painamalla on jäänyt unholaan. Tämä on vain pieni esimerkki, mutta vastaavia asioita löytyy lasten ja nuorten maailmasta runsaasti.

Nuorilla miehillä työn fyysinen rasittavuus on vähentynyt eikä nykyinen arkiliikunta kuluta riittävästi energiaa, jos sitä nuoren elämässä on. Tietenkin osa nuorista liikkuu ja huolehtii fyysisestä kunnostaan tunnollisesti, mutta yhä useampi on ajautunut passiiviseen oleiluun. Arkiliikunta näyttää monen kohdalla vähenevän ajokortin saamisen myötä.

5–6 pistettä
Vastauksessa on useita erilaisia näkökulmia kunnon huononemisesta ja ylipainoisuuden lisääntymisestä sekä näiden terveysvaikutuksista. Terveyden eri osa-alueita on huomioitu. Vastaus on monipuolinen ja asiat on perusteltu. Ajankohtaisuuden huomioiminen nostaa vastauksen tasoa.

Harrastaminen kerran viikossa ei paranna tai edes kunnolla ylläpidä nuoren kuntoa. Varsinkin, jos nuori kuljetetaan harjoituksiin ja takaisin kotiin. Liikuntaa tulisi olla nuoren elämässä mieluiten joka ikinen päivä ja useita kertoja viikossa tulisi hengästyä ja hikoilla.

Eräs selittävä tekijä varusmiesten kunnon huonontumiseen voi olla ns. perinteisten liikuntalajien suosion hiipuminen kuten hiihto ja yleisurheilu. Nykyiset suosikkilajit kuten skeittaus tai lumilautailu voivat kehittää kuntoa, mutta hiihto ja yleisurheilu ovat lajeja, joissa hengitys- ja verenkiertoelimistöä rasitetaan aivan niin kuin armeijassa käytössä olevassa kuntotestissä nimeltään Cooperin juoksutesti. Tämän juoksutestin tulosten huononemista on media nostanut esiin useita kertoja.

Toisaalta myös muutokset koululiikunnassa voivat selittää asiaa. Tunneilta on helppo luistaa ja vaikka olisi paikalla, annetuista tehtävistä voi päästä eroon vetoamalla keksittyyn sairauteen. Lukiossa nuoret, joiden tulisi ylimääräisiä liikuntakursseja valita, siis huonokuntoiset nuoret, eivät niitä ainakaan meidän lukiossamme valitse. Luulen, että tämä ilmiö tulee tulevaisuudessa lisääntymään entisestään.

Liikkumisen vähentyminen ja ylipainoisuuden lisääntyminen kulkevat rinnakkain. Virvoitus- ja energiajuomat voivat huomaamatta tuoda paljon energiaa sokerin muodossa. Nämä kalorit menevät eräällä tavalla hukkaan ja voivat kertyä lihavuudeksi, jos energiatase on ylijäämäinen. Runsaskaloriset pikaruoat ovat yhä edelleen muodissa.

Nuorilla yksi todennäköinen ylipainoistumisen syy on runsas alkoholin käyttö. Tämä yhdessä stressaantumisen ja unen puutteen takia on todistettu olevan syy tai seuraus.

Terveyden kannalta huonojen elintapojen vaikutuksesta tietyt sairaudet yleistyvät. Lihavuus altistaa sydän- ja verisuonitaudeille ja tyypin 2 diabetekselle. Riski sairastua myös muihin kansantauteihin on huonokuntoisella, vähän liikkuvalla lihavalla henkilöllä suurentunut.

Ylipainoisuus ja huonokuntoisuus vähentävät tai voivat vähentää työkykyä ja näin ne lisäävät työkyvyttömyyttä. Henkilön psyykkisen terveyden kannalta työpaikka, toimeentulo ja töihin liittyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä. Myös sosiaalisella puolella voidaan havaita lihavuuden ja huonokuntoisuuden vuoksi heikentymistä joillakin nuorilla. Vaikeudet tuntuvat jostain syystä kasaantuvan.

Nuorena luomme kuntomme perustan, kehitämme lihaksiamme ja luustoamme. Kun miehet ovat jo nuoressa iässä huonokuntoisia vähentää se heidän terveyttään ja toimintakykyään ja ehkä myös elinikää. Tämän takia tähän ilmiöön tulisi kiinnittää entistä suurempaa huomiota, jotta voimme keksiä toimivat keinot, joilla passiivisuuden trendi saadaan pysäytettyä.

0–1 pistettä
- suppea
- sisältää asenteellisuutta
- esittää kysymyksiä, mutta ei vastauksia

Esimerkkivastaus 2, 0–1 pistettä

Armeijassa on nykyisin iso joukko lihavia ja huonokuntoisia poikia. Tämä on todella surullista, koska se on iso ongelma. Tämä ongelma on koululiikunnan ja roskaruuan syytä.

Monet eivät liiku yhtään he vaan istuvat tietokoneella kaiken aikaa, myös yöaikaan. Suomalaiset nuoret olivat aikaisemmin reippaita marssijoita, jotka olivat tottuneet marssimaan ja juoksemaan. Kun syö roskaruokaa lihoaa ja kun lihoaa ei jaksa liikkua.

Miksi kaikkien pitäisi olla hyvässä kunnossa? Miksi Suomessa tarvitaan varusmiehiä? Siksi että Suomea pitää puolustaa ja armeijassa monen nuoren kunto kohoaa. Nykyisin armeijassa on tämän takia erilaisia ryhmiä, on huonokuntoisten ja muiden ryhmä.

Erilaisia näkökulmia lähestyä kysymyksiä

Varmista, että osaat ja ymmärrät seuraavien lähestymistapojen ja näkökulmien sisällön. Näkökulmat on merkitty punaisilla palloilla. Pohdi ja etsi oivaltavia esimerkkejä arjesta ja mediasta, jotka tukevat näkökulmia. Esimerkit voit kirjoittaa oppikirjaan.

Selvitä kysymyksestä. minkälaista näkökulmaa missäkin kysymyksessä tarvitaan. Asioiden automaattisesta toistamisesta ei saa hyviä pisteitä. Hyvässä esseessä asioita tarkastellaan tehtävänannon mukaisesti erilaisista näkökulmista soveltaen opittuja asioita.

Terveyden moniulotteisuus

WHO

WHO World Health Organization
Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain taudin tai heikkouden tila. 1948 WHO:n perustamisvuosi.

WHO: Terveys on päivittäisen elämän voimavara, ei elämisen päämäärä. Terveys sisältää sosiaaliset ja henkilökohtaiset voimavarat sekä fyysisen toimintakyvyn. 1986, Ottawan asiakirja.

WHO: ”Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.” v. 2000

”Terveys on täydellisen fyysisen, henkisen, hengellisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin dynaaminen tila eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista.”
v. 2000

Maailman terveysjärjestöön kuuluu 194 jäsenmaata, joissa kussakin on oma aluetoimisto ja hallitus. Järjestön päämaja on Genevessä. WHO tarjoaa jäsenmaidensa hallituksille taloudellista ja asiantuntija-apua terveyden edistämiseksi. Terveyttä kaikille vuonna 2000 ja 2015 keskittyvät kunkin maan kansanterveyden parantamiseen. Nyt katseet suunnataan jo vuoteen 2020.
www.who.int

Maailman terveysjärjestö WHO, World Health Organization, on Suomen terveyspolitiikan kehittämisen ja arvioinnin tärkein kansainvälinen yhteistyökumppani. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa yhdessä muiden ministeriöiden kanssa Suomen osallistumisesta ja linjauksista WHO:ssa.

Fyysinen terveys voidaan määritellä terveyden menetysten avulla. Sairaudet ja vammat huonontavat toimintakykyä ja aiheuttavat fyysisiä oireita, kuten kipua, kuumetta tai ihottumaa. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan kehon biologisten ja/tai fysiologisten toimintojen kokonaisuutta, kuten verenkierron ja hermoston häiriötöntä toimintaa. Fyysistä terveyttä voidaan ylläpitää ja parantaa terveellisten elämäntapojen avulla.

Psyykkinen terveys tarkoittaa usein mielen terveyttä. Psyykkisesti terveellä ihmisellä on riittävä itsetunto, hän tunnistaa tunteita ja pystyy ilmaisemaan niitä sosiaalisesti hyväksyttävillä tavoilla. Lisäksi hän selviää vaikeuksista ja kykenee käsittelemään ongelmia ahdistumatta liikaa. Mielenterveyden häiriöt heikentävät psyykkistä terveyttä.

Sosiaalinen terveys merkitsee kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Ihminen tulee toimeen omassa yhteisössään ja kokee itsensä tarpeelliseksi. Ympäristön kokeminen ja valintojen tekeminen vaikuttavat psykososiaaliseen terveyteen. Yksinäisyys tai päihteiden käyttö heikentävät sosiaalista terveyttä, kun taas ihmissuhteet sekä erilaiset yhteisöt vahvistavat sitä.

Henkinen terveys voi tarkoittaa, että elämällä on tarkoitus ja suunta. Eettiset, uskonnolliset ja/tai moraaliset arvot koetaan merkityksellisiksi ja mielekkäiksi, jolloin ihminen tuntee olevansa tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa.

Terveyden edistäminen toimintatavat

WHO:n Ottawan julkilausumassa (1986) terveyden edistäminen tulkitaan toiminnaksi, johon järjestöjen ja julkisen vallan tulee sitoutua. Terveyden edistäminen on monitieteistä ja -ammatillista yhteistyötä ja sen strategiset suuntaviivat on luokiteltu viiteen osa-alueeseen:

1. Terveyttä tukeva politiikka ja päätöksenteko, esim. tupakkalaki, makeisvero
2. Terveellisen ympäristön aikaansaaminen, esim. liikuntapaikkojen rakentaminen, homekoulujen korjaaminen, teiden kunnossapito
3. Terveyspalvelujen uudistaminen, esim. iäkkäiden terveyspalvelut, kuljetukset liikuntapaikoille, erityisryhmien terveyspalvelut
4. Yhteisöjen toiminnan kehittäminen, esim. vapaaehtoistoiminnan ja urheiluseuratoiminnan tukeminen, koulujen oppilaskunnat yhteisöllisyyden kehittäjänä
5. Terveysosaamisen kehittäminen, esim. terveysopetus, neuvonta, valistus.

Promootio (WHO 1986)

Yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan voimavarojen tunnistaminen, arviointi ja vahvistaminen.

Promotiivinen terveyden edistäminen perustuu positiiviselle terveyskäsitykselle, ja se toteutuu terveyttä edistävänä yhteiskunta- ja terveyspolitiikkana ja käytännön toimina.

Esim. hyvinvointipalvelujen käyttö, kuten liikuntakeskukset tai henkisen hyvinvoinnin ohjelmat, kirjaston ja sähköisen terveyskirjaston käyttö.

Preventio

Preventio = ehkäisy, etukäteen torjuminen, riskitekijöiden arvio ja tunnistaminen

Primaaripreventio

Sairauden tai vammojen ennaltaehkäisyä ennen niiden ilmenemistä, toimenpiteitä, jotka lisäävät yleisesti terveyttä, uusien tapausten syntymisen estäminen.

Esim. säännöllinen liikkuminen, turvavyön käyttö, käsien peseminen ennen ruokailua, rokottaminen, terveystieto, terveys- ja turvallisuuslainsäädäntö

Sekundaaripreventio

Toimenpiteet ja asiat, joilla yritetään ehkäistä varhaisessa vaiheessa olevan oireen tai taudin kehittymistä, riskiryhmässä olevien uusien tapausten syntymisen estäminen.

Esim. rasituksen välttäminen kuumeisena, syömishäiriön varhainen toteaminen, kohonneen verenpaineen hoito, seulonnat

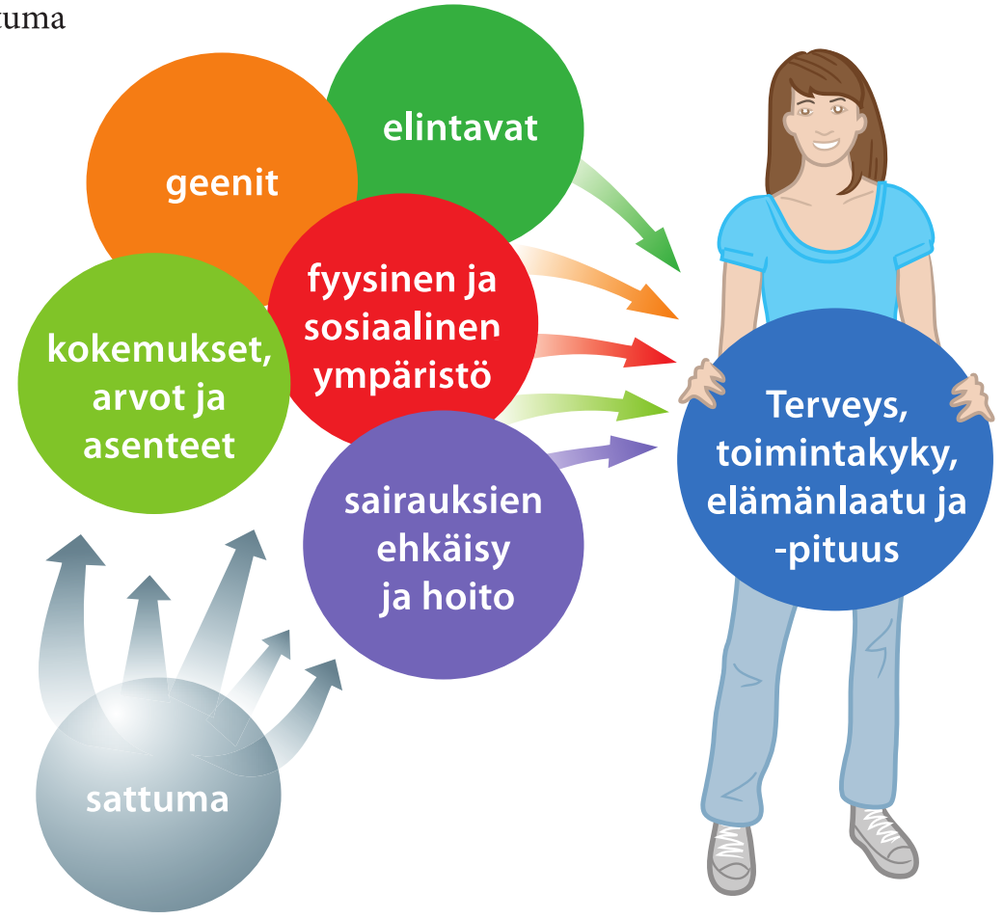
Tertiääripreventio

Toimet, joilla pyritään estämään taudin, ongelman tai häiriön paheneminen tai sen eteneminen, liittyy usein myös kuntoutukseen, taudin paranemisen edistäminen.

Esim. diabeteksen hoitotasapaino, tapaturman jälkeinen kuntoutus, tupakoinnin lopettamisen keuhkoahtaumataudin diagnoosin jälkeen

● **Terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaatuun ja -pituuteen vaikuttavat tekijät**

1. elintavat
2. geenit
3. fyysinen ja sosiaalinen ympäristö
4. kokemukset, arvot ja asenteet
5. sairauksien ehkäisy ja hoito
6. sattuma



Subjektiivinen/Objektiivinen terveys

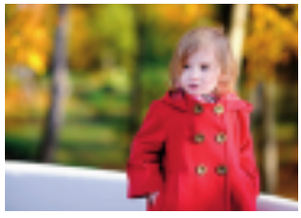
Subjektiivinen terveys = ihmisen oma, persoonallinen suhde terveyteensä. Subjektiivinen terveys on suhteessa myös ihmisen ympäristöön ja sen terveyskäsityksiin.

Objektiivinen terveys = esimerkiksi terveydenhuollonammattihenkilön asiantuntemukseen ja mittauksiin perustuen määritetty terveys, joka on riippuvainen vallitsevista terveysnormeista.

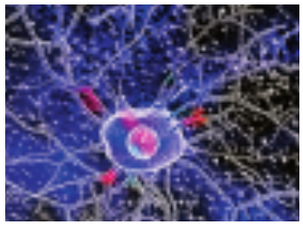
Yksilö – Parisuhde – Perhe – Yhteisö

Yksilö – Yhteisö – Maailma

Lapsi – Nuori – Aikuinen – Ikääntynyt – Vanhus



Ennen – Nyt – Tulevaisuus



● **Myönteinen / Kielteinen**

● **Positiivinen / Negatiivinen**

Pohdinnan pohjaksi

Moraali
= tavat, säännöt ja ihanteet, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä
= yhteisössä vallitsevat eettiset käsitykset
= hyvää ja oikeaa koskevia arvoja ja normeja

Arvo
= tärkeä ja tavoiteltava asia, jonka perusteella tehdään valintoja
= suhteellisen pysyviä
= hyviä, tärkeitä ja ihannoitavia asioita, kuten terveys, turvallisuus, vapaus, onnellisuus

Normi
= ohje, sääntö tai vakiintunut käytäntö

G.H. Von Wright: Hyvän muunnelmat
- Teknisesti hyvä / toiminta
- Terveydellisesti / vitaalisesti hyvä
- Utilitaristisesti hyvä / hyötymoraali
- Hedonistisesti hyvä / mielihyvä, nautinto
- Moraalisesti hyvä / arvo

Sanaparit ajattelun tueksi:
- Hyvä - Paha
- Sopiva - Epäsopiva
- Laillinen - Laiton
- Hyväksytty - Kielletty
- Moderni - Historiallinen

Pohdintaa helpottavia aihealueita ja asioiden tarkastelunäkökulmia

Tasa-arvo | Esteettisyys | Vastuu | Turvallisuus

Taloudellisuus | Psykososiaalisuus | Politiikka

Uskonnot | Ekologisuus | Mielipiteen- ja sananvapaus

Valta | Suvaitsevaisuus | Ihmisarvo | Yksityisyys

Vastaamistaidon kehittäminen

pisteet / vastauksen sisällöt	1	2	3	4	5-6
TIETO ”Kuinka hyvin vastaaja käyttää kysymykseen/ aiheeseen sopivia teorioita ja TE-termejä?”	Kertoo jonkun faktan. Ei käytä TE- termejä tai käyttää niitä väärin.	Kertoo joitain faktoja, osa voi olla virheellisiä tai epäoleellisia. Ei käytä TE-termejä tai käyttää niitä väärin.	Esittää joitain oikeita ja oleellisia faktoja. Käyttää joitain TE-termejä oikein.	Esittää enimmäkseen oikeita ja oleellisia faktoja. Teksti täsmällistä. Käyttää TE-käsitteitä oikein tavalla, joka tukee kysyttyä.	Esittää oikeita ja oleellisia faktoja. Teksti täsmällistä ja aiheeseen sopivaa. Käyttää TE-käsitteitä oikein tavalla, joka tukee kysyttyä.
YMMÄRTÄMINEN ”Kuinka hyvin essee kuvaa vastaajan ymmärtävän oleellisen asiat ja niiden merkitykset sekä niiden väliset yhteydet?”	Pinnallinen	Joitain merkkejä ymmärtämisestä. Kysymyksen merkityksellisyys ei ilmaistu.	Esittää oleellisen sekä merkitysyhteydet osittain. Kertoo jotain asioiden tärkeydestä ja merkityksistä.	Kertoo olennaisen ytimen. Vastaa kysymykseen. Ilmaisee asioiden väliset yhteydet. Selittää, millä tavoin asiat ovat merkityksellisiä.	Osoittaa olennaisen ytimen. Ilmaisee merkitysyhteydet ja suhteuttaa ne toisiinsa. Osoittaa, millä tavoin asiat ovat merkityksellisiä.
SOVELTAMINEN ”Missä määrin vastauksessa on käytetty esimerkkejä ja sovelluksia?”	Esimerkkejä ei ole. Esimerkit eivät tue kysymystä. Kysymykseen liittyvää aineistoa ei ole käsitelty tai sovellettu.	Esimerkkejä on käytetty, mutta ne eivät tue kovin hyvin kysyttyä/ väittämää. Aineistoa on yritetty käsitellä.	Joitain esimerkkejä löytyy mutta ne eivät tue aihetta tai väittämää. Aineistoa on käsitelty ja soveltamisen yritystä löytyy.	Käytetty esimerkkejä, jotka tukevat aihetta tai väittämää. Aineistoa on sovellettu / liitetty johonkin merkittävään esim. ajankohtaiseen.	Käytetty hyviä esimerkkejä, jotka tukevat aihetta tai väittämää. Aineisto on liitetty johonkin merkittävään asiayhteyteen. Merkittävää soveltamista.
ANALYYSI ”Onko essee koottu johdonmukaisesti ja tasapainoisesti?” ”Kuinka monipuolisesti ja monitasoisesti kuvattu kysyttyä/väitettyä ilmiönä?”	Osittain väärinymmärretty.	Suppea eikä yhteyksiä muihin asioihin ole.	Käsitelty suppeasti mutta joitain yhteyksiä esitetty.	Käsittelee asioita olennaisista näkökulmista. Esittelee joitain olennaisia yhteyksiä. Rakenteeltaan tasapainoinen.	Käsittelee asioita olennaisista näkökulmista sekä tuo esille myös vastakkaiset näkökulmat perustellusti. Päätyy johtopäätöksiin loogisesti ja vakuuttavasti Rakenteeltaan tasapainoinen kokonaisuus.
SYNTEESI ”Kuinka onnistuttu esittämään päätelmiä/väittämiä?”	Päätelmiä ei ole.	Esittelee asiaa yhdestä näkökulmasta.	Käsittelee asiaa yhdestä tai useammasta näkökulmasta yksinkertaistettuna tai ilman perusteluita.	Käsittelee asiaa yhdestä tai useammasta näkökulmasta pätevästi ja perustellen. Vastaus on jossain määrin kokonaisuus.	Aihe/asiat käsitelty monipuolisesti. Johtopäätökset ovat johdonmukaisia ja vakuuttavia. Vastaus on kokonaisuus.
ARVIOIMINEN ”Onko vastauksessa arviointia?” ”Onko asioita käsitelty kriittisesti? ”Ovatko näkemykset perusteltuja”	Esitetty jokin näkemys, jota kannatetaan tai vastustetaan. Arviointia ei ole.	Arviointiyritystä löytyy. Joitain puolesta ja/tai vastaan näkökulmia löytyy.	Arvioidaan muutamaa erilaista näkemystä tai toimintatapaa. Esitetään puolesta ja vastaan näkökulmia.	Käsittelee ja arvioi näkemyksiä / asioita puolesta ja vastaan / myönteinen ja kielteinen näkökulmien kautta perustellen.	Käsittelee ja arvioi näkemyksiä / asioita puolesta ja vastaan / myönteinen ja kielteinen näkökulmien kautta oivaltavasti perustellen. Käsitellään vahvuuksia ja heikkouksia. Esitetyt näkemykset ja toimintatavat määritellään / arvioidaan täsmällisesti.

Mukaeltu lähteestä: www.learningandteaching.info

Alla olevaa terveystiedon reaalivastauksen arviointilomaketta voit käyttää apuna analysoidessasi harjoitusesseitä joko yksin tai pareittain.

	1–2 pistettä	3–4 pistettä	5–6 pistettä	Ei tarpeen tässä kysymyksessä
Käsitteiden määrittely				
Keskeisten tietojen riittävyys				
Tietojen hallinta				
Esimerkkien/ soveltamisen sopivuus				
Syy-seurausyhteyden havaitseminen				
Vastauksen johdonmukaisuus				
Tehtävänannon noudattaminen				
Kokonaisuuden painottuminen oikeisiin asioihin				
Aineiston käyttö				
Asioiden/ehdotusten perusteleminen tai toteutumisen arviointi				

Terveystiedon reaalivastauksen pisteitä voivat alentaa:

	Ei ole ollenkaan :)	**On jonkin verran :/**	**On paljon :(**
Väärinymmärretty tehtävän anto			
Selkeät asiavirheet			
Pieniä epätarkkuuksia			
Luettelomaisuus			
Sekava teksti			
Ajatusten epätarkkuus			
Asenteellisuus/ lapsellisuus			
Sisällössä turhia yksityiskohtia			
Perustelemattomat näkökulmat			
Tarinointi			

TEHTÄVIÄ

1. Opetussuunnitelman tavoitteet

Etsi kuvasta terveystiedon yleiset opetussuunnitelmatavoitteet ja mieti lopuksi, miten hyvin ne on tällä hetkellä hallussasi.

2. Alleviivaaminen

Alleviivaa te 1 -kurssin oppikirjasta kappale sydän- ja verisuonitaudit. Verratkaa sen jälkeen 3–4 hengen ryhmissä alleviivauksia ja kertokaa vuorotellen, miksi alleviivasitte juuri kyseiset lauseet/sanat.

3. Käsitteen määrittelytehtävä

Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan.

a) allergeeni
b) kehityskriisi
c) seulonta

4. Kysymysten käskysanat

Etsi kysymysten käskysanat ja kirjoita harjoitusessee jostakin alla olevasta tehtävästä. Valitse se, josta tiedät vähiten.

a) Kuvaile työterveyshuollon tehtäviä ja palvelujen järjestämisen tapoja. (yo kevät 2009)
b) Pohdi liikuntaa ja urheiluun liittyvää doping-ilmiötä eettisestä näkökulmasta. (yo kevät 2009)
c) Arvioi kansanterveysjärjestöjen merkitystä ja kuvaile niiden toimintatapoja terveyden edistämisessä. (yo syksy 2008)
d) Vertaile raskaudenehkäisymenetelmiä ja niiden raskautta ehkäiseviä vaikutustapoja. (yo syksy 2007)
e) Julkisessa keskustelussa on esitetty, että ihmisten tulisi itse vastata syntyneistä hoitokustannuksista, mikäli he elintavoillaan laiminlyövät terveydestään huolehtimisen. Esitä argumentteja tämän näkökannan puolesta ja vastaan. (yo kevät 2007).

5. Käsitekartta

Laadi käsitekartta alla olevaan otsikkotehtävään: Vertaile flunssaa ja influenssaa

6. Esseen aloituskappale

Kirjoita aloituskappale seuraavaan otsikkotehtävään. Lukekaa tuotokset läpi 3–4 hengen ryhmissä ja keskustelkaa, mitä hyvää ja mitä parannettavaa niissä on.
Vertaile flunssaa ja influenssaa.

7. Väitteiden perusteleminen

Perustele seuraavat väitteet
(miksi, miten, mitä varten):

a) Suomalaisten kansantauteja kutsutaan usein elintapasairauksiksi.
b) Liikunnan harrastamisella on merkitystä kansanterveydelle.
c) Ravintokuidut edistävät terveyttä.
d) Riittävä ja laadukas uni edistää psyykkistä terveyttä.

8. Tekstiaineiston käyttäminen

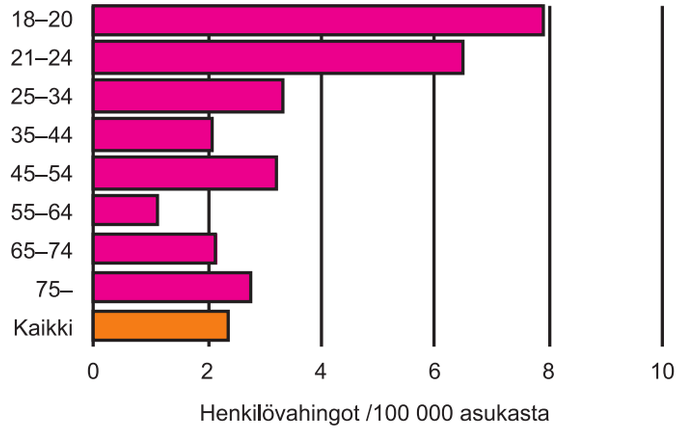
Pohdi oheisia tekstejä apuna käyttäen, millaisia varjopuolia urheiluun voi liittyä.

”Kisoissa näkee, että ne, joilla on isommat reidet ja peppu, eivät näytä niin virtaviivaisen solakoilta. Voimisteluun kuuluu, että ollaan hoikkia. Ajattelin, että jos haluan olla huipulla, pitää näyttää hoikalta ja hyvältä. Halusin olla paraatipaikalla keskellä. Olen 156 senttiä pitkä ja pienimmilläni painoin 31 kiloa.” (Johanna, entinen joukkuevoimistelija. HS 20.11.2011)

”Molemmat polveni ovat aika loppuun ajettu. Juokseminen on vaikeaa ja kymmenen vuoden kuluttua liikkuminen on todennäköisesti vielä vaivalloisempaa.” (Sami Kapanen, jääkiekkoilija, HS 20.11.2011)

9. Kuvion tulkinta

Vuoden 2011 henkilöautoilijoiden ja mopoilijoiden henkilövahingot 100 000 asukasta kohden iän mukaan



www.liikenneturva.fi

a) Mitkä ovat kuviosta ilmenevät päätulokset?
b) Miten selität ja tulkitset näitä tuloksia?

10. Johdantotehtävä lapsettomuudesta

”Tilastokeskuksen väestörakennetilaston mukaan Suomessa asuvista 40-vuotiaista naisista 21 prosenttia ei ole synnyttänyt lasta. Lapsettomien osuus on ollut hitaassa, mutta pysyvässä kasvussa. Vuonna 1990 lapsettomien 40-vuotiaiden naisten osuus oli 15 prosenttia.” (Lähde: www.verkkouutiset.fi. Luettu 1.11.2012)

Mitkä tekijät voivat selittää lapsettomien naisten osuuden kasvua?

11. Mainoskuvien analyysi

Millaisia vaikuttamisen keinoja alla olevissa mainoskuvissa käytetään?

12. Tutkimustehtävä

Kuvaile, millä eri tavoilla voidaan tutkia lukiolaisten fyysistä kuntoa.

13. Taulukon tulkinta

a) Mitkä ovat alla olevan taulukon päätulokset?

b) Pohdi, millaisia vaikutuksia taulukon esittämillä muutoksilla on ihmisten terveyteen.

Väestö / miljoonaa vuosina 2010/2050		
Alue	**2010**	**2050**
Aasia	4164	5142
Afrikka	1022	2192
Eurooppa	738	719
Etelä-Amerikka ja Karibia	590	751
Pohjois-Amerikka	345	447
Oseania	37	55

OSA II

LUKION TERVEYSTIEDON KURSSIT 1–3

Lukion terveystieto on laaja kokonaisuus. Tässä se on jaoteltu terveyden edellytyksiin, terveyden uhkiin ja menetyksiin sekä selviytymisen välineisiin.

Terveys tarkoittaa ihmisille erilaisia asioita. Yhteiskunta ja lähiyhteisöt luovat omalta osaltaan terveyden edellytyksiä, mutta jokainen voi vaikuttaa omaan terveyteensä. Terveyteen kohdistuu erilaisia uhkia ja riskejä, joita voi usein itse säädellä. Osa sairauksista on mahdollista ehkäistä, mutta terveydenhuolto auttaa sairauden ilmetessä, jos omat keinot eivät riitä. Terveys ja sairaudet kietoutuvat elämään alkaen lapsuuden korvatulehduksista ja päätyen vanhuuden pitkäaikaisiin sairauksiin.

Aki ja Tiia ovat molemmat oman elämänsä taitekohdissa.

Aki on 19, ylioppilaskirjoitukset takana ja elämää edessä. Akin elämässä tähän mennessä ovat kaverit olleet tärkeitä, vaikka välillä onkin ollut vähän yksinäinen olo monista vauhdikkaista viikonlopuista huolimatta. Aki on pelaillut aktiivisesti sählyä, seurassakin, ja seurauksena on ollut muutama murtuma. Ne on kuitenkin hoidettu. Akilla on ollut ajoittaisia niska- ja päänsärkyjä, mutta ei mitään, joka ei olisi lääkkeillä talttunut.

Akin vanhemmat ovat eronneet muutama vuosi sitten, isää näkee nykyisin harvemmin, mutta välit ovat ihan kunnossa. Aki on perheensä ainoa lapsi. Koulumenestys ei ole ollut kummoista, mutta vuosi on menty eteenpäin. Tulevaisuudensuunnitelmia ei mainittavasti ole. Välivuosi tuntuu hyvältä ajatukselta ja matkustaminen houkuttelee.

Aki on käynyt testaamassa elinikänsä Elämä pelissä -sivuilla. Tulokseksi tuli 72 vuotta, joka on alle suomalaismiesten keskimääräisen eliniän odotteen. Aki katselee itseään peilistä – ylipainoa on alkanut viime vuosina kertyä huolimatta sählyotteluista.

Tiialla, 29, on melkein kaksi kokonaista koulutusta jo takana. Töitä on täytynyt tehdä koulutuksen lomassa minkä on ehtinyt. Tiian ihmissuhteet ovat solmussa, jälleen kerran. Tiia on käynyt pari kertaa juttelemassa YTHS:n psykologin kanssa, mutta eipä sieltä juuri ole selkeyttä elämään löytynyt. Tiia harrastaa aktiivisesti liikuntaa varsinkin syksyisin, keväällä ei tahdo aina tarmoa löytyä. Vähän sama on syömisen kanssa. Terveellinen ruoka on Tiialle tärkeää, mutta lohtusyöminen vähintään yhtä merkityksellistä. Rasitusastma hankaloittaa liikkumista jonkin verran lääkityksestä huolimatta, ja allergiat pitävät varuillaan ruoan suhteen.

Tiia maksaa pienistä tuloistaan vielä hieman Amnestylle ja seuraa aktiivisesti maailman asioita. Tulevaisuus askarruttaa ajoittain, koulutusta vastaavassa työssä ei ole vielä ehtinyt olla. Kavereista monet seurustelevat vakituisesti, ja muutamat häätkin on vietetty viime vuonna.

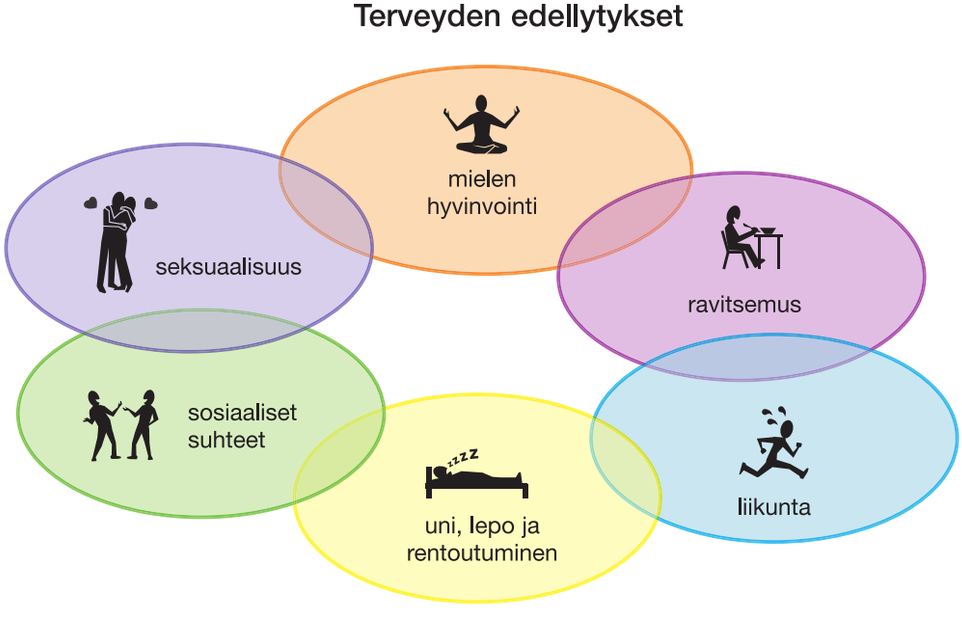
Koulun loppuminen ja työelämään siirtyminen ovat kohtia, joissa monet tarkastelevat mennyttä ja tulevaa. Terveyden menetyksiä on jo ehditty kokea, pieniä ja suuria, muutaman ensimmäisen vuosikymmenen aikana. Monia selviytymisen välineitä on otettu käyttöön. Riskejä on otettu ja vältetty, joitakin tietoisesti, toisia taas sen enempää miettimättä. Osa on osunut kohdalle sattumalta (perimä, sosiaalinen ympäristö).

Suomessa syntymisen lottovoitto tarkoittaa sitä, että täällä useimmiten ihmisen terveyden kulmakivet ovat vankasti paikallaan: lait säätelevät terveyteen vaikuttavia tekijöitä työssä ja arjessa, terveydenhuolto toimii kohtuullisesti ja ympäristöstä huolehditaan yhä paremmin.

Sosiaalisen terveyden kulmakivet ovat ihmissuhteet ja luottamus lähiyhteisöön. Välittäminen ja turvallisuus vaikuttavat mielenterveyden tasapainoon. Ravinto ja liikkuminen luovat fyysisen terveyden perustaa. Kaikkien elämässä on terveyden riskitekijöitä, joista osaan on mahdollista itse vaikuttaa. Riski tarkoittaa seurauksen, esimerkiksi sairauden todennäköisyyttä. Jotkut riskit ovat ihmisten mielestä selviytymisen välineitä ja auttavat juuri sillä hetkellä elämäntilanteissa.

Terveyden menetyksiä ihmiset hoitavat enimmäkseen omin voimin, mutta yhteiskunta on lisäksi rakentanut sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmän, josta saa apua aina tarvittaessa.

2 TERVEYDEN EDELLYTYKSET



4. Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi eli mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys voidaan nähdä voimavarana, jota voi vahvistaa ja jonka avulla ohjaamme elämäämme. Mielenterveys muovautuu koko elämän ajan ihmisen kasvun ja kehityksen myötä.

Mielenterveys-käsitteelle ei ole yhtä ainoaa ja oikeaa määritelmää. Käsitteet ”mielen hyvinvointi”, ”positiivinen mielenterveys” ja ”mielenterveyden edistäminen” otettiin käyttöön, jotta tehtäisiin ero mielenterveyden ja mielen sairauden välillä. Positiivinen mielenterveys -käsite näkee mielenterveyden elämään myönteisesti vaikuttavana voimavarana, joka mahdollistaa elämästä nauttimisen, tukee arjessa jaksamista ja auttaa vastoinkäymisistä selviytymisessä.

Eri aikakausien määritelmiä mielenterveydestä:

- Psykoanalyytikko Sigmund Freud (1856–1939): ”Kyky rakastaa ja kyky tehdä työtä.”
- Kehityspsykologi Erik H. Eriksson (1982): ”Mieleltään terveen ihmisen käsitys itsestä on todenmukainen, ja hänen minäkuvansa on ehjä.”
- WHO (1999): ”Mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä.”

Nuoren mielen hyvinvoinnin osa-alueita

Sosiaalinen

- ✔ koti, jossa vanhemmat välittävät, tukevat ja kasvattavat vastuuseen
- ✔ muut turvalliset aikuiset ja heidän tukensa, esim. isovanhemmat, opettajat, aikuiset harrastuksissa
- ✔ mukavat ja luotettavat kaverit
- ✔ nuoren omat ihmissuhde- ja sosiaaliset taidot
- ✔ tunne, että kuuluu johonkin ja että tulee hyväksytyksi
- ✔ kyky ymmärtää ja kunnioittaa ihmisten erilaisuutta
- ✔ harrastukset

Henkinen

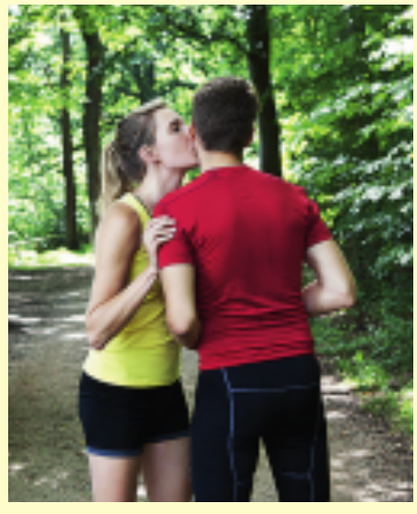
- ✔ elämän kokeminen mielekkäänä
- ✔ elämän ja muiden ihmisten kunnioittaminen ja huomioiminen
- ✔ kyky pohtia elämän arvoja ja tarkoitusta
- ✔ kyky asettaa sopivia tavoitteita omalle elämälleen

Psyykkinen

- ✔ kyky ja taito ratkaista elämään liittyviä ongelmia
- ✔ hyvä itsetunto, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunteminen
- ✔ oman itsen arvostaminen ja hyväksyminen
- ✔ kyky nauraa itselleen
- ✔ tyytyväisyys omaan elämään ja kyky nauttia arjen pienistä asioista
- ✔ tunnetaidot, kyky ilmaista ja tunnistaa omia tunteita ja ymmärtää muiden tunteita
- ✔ samaistuminen toisen tunteisiin (sympatia) ja myötäeläminen (empatia)
- ✔ kyky oppia ja soveltaa selviytymiskeinoja mieltä vaivaavista asioista tai mieltä järkyttävistä tapahtumista
- ✔ onnistumisen elämykset koulutyössä ja vapaa-ajalla

Seksuaalinen

- ✔ oman seksuaalisuuden hyväksyminen
- ✔ mahdollisuus kokea turvallista seksuaalista mielihyvää



Fyysinen

- ✔ riittävän levon ja yönen määrä
- ✔ turvallinen ja säännöllinen arjen aikataulu
- ✔ säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen
- ✔ terveellinen ravinto ja säännölliset ruokailuajat
- ✔ mieluisat harrastukset, joissa voi toteuttaa

Tiedollinen ja taidollinen

- ✔ mielenterveyden tunnus-piirteiden ymmärtäminen
- ✔ mielen hyvinvoinnin edistäminen
- ✔ mielenterveyden tietolähteiden tunteminen
- ✔ mielen pahoinvoinnin oireiden tunnistaminen
- ✔ mielenterveyden ensiavun osaaminen ja ammattiavun tunteminen

Itsetunto on ihmisen persoonallisuuden yksi keskeinen ominaisuus. Itsetunto on tunne tai käsitys omasta itsestä, ja se on ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin tärkeä selittäjä.

MITÄ ITSETUNTO ON?

1. Tunnetta, että olen hyvä.
2. Itseluottamusta ja itsensä arvostamista.
3. Oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena.
4. Kykyä arvostaa muita ihmisiä.
5. Itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä.
6. Epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

(Liisa Keltikangas-Järvinen)

Tunneälyllä tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista, eritellä ja säädellä omia tunteita eri tilanteissa. Tunneälyyn kuuluu myös kyky empatiaan eli kyky tunnistaa, ymmärtää ja myötäelää toisten tunteita.

Tunneälyyn kuuluu myös joukko taitoja, jotka auttavat ihmistä selviytymään ympäristön ja yksilön omista vaatimuksista ja paineista (esimerkiksi kyky hoitaa itseä ja ihmissuhteita, vastuunotto ja sitoutuminen, optimistisuus sekä kyky motivoitua ja innostua asioista).

Tunneälyn yhteys matalaan stressitasoon, terveellisempiin elintapoihin ja tämän kautta parempaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä onnellisuuteen on osoitettu monissa tutkimuksissa.

Esimerkiksi Marja Kokkonen (2007) osoitti väitöstutkimuksessaan, että lapsuusiän heikolla tunteiden säätelyllä on yhteys runsaaseen alkoholin käyttöön, tupakointiin ja terveysongelmiin.

5. Ravitsemus

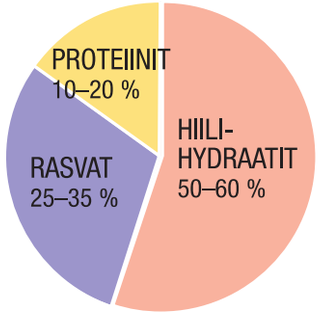
Ravintoaineet ja ravitsemussuositukset

Ravintoaineet

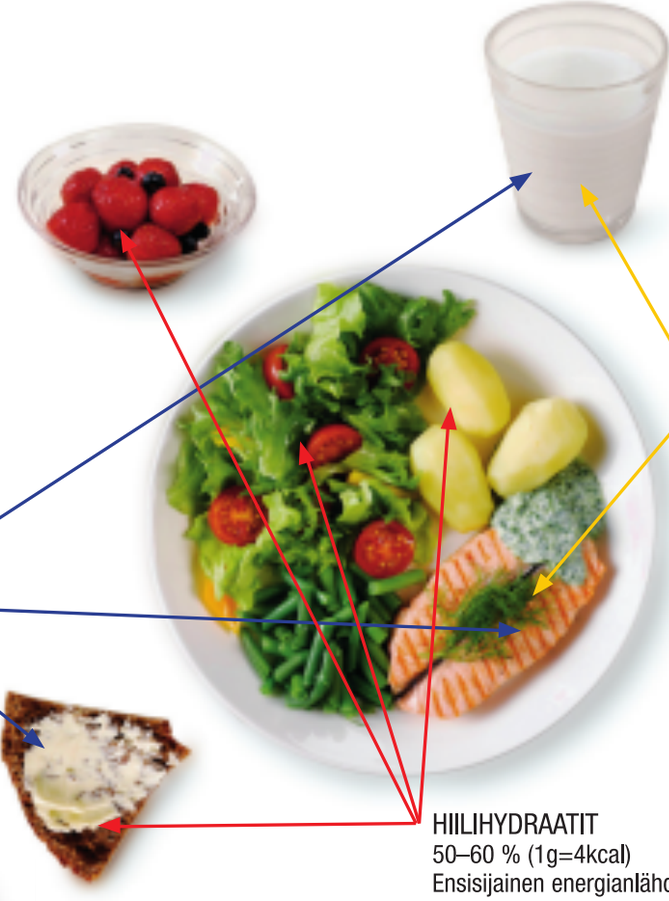
Energiaravintoaineet
Tarvitaan:
- perusaineenvaihduntaan (välttämättömät elintoiminnot)
- liikkumiseen
- lämmön tuottamiseen

Suojaravintoaineet
Tarvitaan
- elimistön elintoimintojen säätelyyn
- kudosten kasvuun ja uudistumiseen
- vastustuskyvyn ylläpitämiseen

VITAMIINIT
KIVENNÄISAINEET
PROTEIINI



Alkoholista saa turhaa energiaa, joten se huomioidaan aikuisilla energiaravintoaineisiin.



PROTEIINIT
10–20 %, 0,8g/kg
(1g=4kcal)
Kuuluvat myös suoja-ravintoaineisiin
Katso tehtävät sieltä!

RASVAT
25–35 % (1g=9kcal)
Energianlähde
Rasvahappojen lähde
Solukalvojen rakennusosa
* Kovien rasvojen osuus enintään 10 %

HIILIHYDRAATIT
50–60 % (1g=4kcal)
Ensisijainen energianlähde
Tarvitaan rasvojen polttamiseen
Tärkkelys, sokerit ja ravintokuidut
Puhdistettujen sokerien osuus enintään 10 %
Kuituja 25-35g /pv

Tarkista uusimmat suositukset osoitteesta www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

HUOM! Proteiinit kuuluvat sekä suoja- että ravintoaineisiin!

Muistathan myös nämä aikuisten suositukset (2005):

- suolaa naisilla enint. 6 g/pv, miehillä 7 g/pv
- kalsiumia 800 mg/pv
- kuituja 25–35 g/pv
- D-vitamiinia 7,5 mikrog/pv (loka-maaliskuu)

SUOJARAVINTOAINEET

VITAMIINIT
Jokaisella vitamiinilla on tärkeitä tehtäviä

- A-, D-, E- ja K-vitamiini ovat rasvaliukoisia, ei tarvitse saada päivittäin.
- C-vitamiini ja kahdeksan B-ryhmän vitamiinia ovat vesiliukoisia vitamiineja, joiden varastot ovat suhteellisen pienet

KIVENNÄISAINEET

- maaperästä lähtöisin olevia alkuaineita
- tarvitaan kudosten rakenteisiin sekä entsyymien toiminnan ja aineenvaihdunnan ylläpitämiseen
- Makrokivennäisaineita mm. kalsium, magnesium, natrium, kalium
- Hivenaineita mm. rauta, sinkki, jodi, seleeni, fluori

PROTEIINIT

- kudosten rakentuminen ja uusiutuminen
- aineenvaihdunta, hormonaaliset & hermostolliset välitystehtävät
- nestetasapaino
- vastustuskyky
- entsyymien ja hormonien valmistus

Terveellinen ruokavalio

Terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisista aterioista ja välipaloista. Oleellinen merkitys tässä kokonaisuudessa on pitkän aikavälin jokapäiväisillä valinnoilla.

Terveellisen ruokavalion avulla voidaan ylläpitää terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Terveellinen ruokavalio auttaa mm. painohallinnassa yhdessä liikunnan kanssa. Kun energiansaanti ja kulutus ovat tasapainossa, voidaan ehkäistä lihomista ja sen myötä useita terveysongelmia.

Ohjeita terveelliseen ruokailuun ja painonhallintaan

1) **Syö monipuolisesti**, jotta saat tarvittavat energia- ja suojaravintoaineet

2) **Ravintoainetiheys suureksi ja energiatiheys pieneksi**
RUOAN RAVINTOAINETIHEYS = ruoan sisältämä ravintoainemäärä tiettyä energiamäärää kohti. Kuvaa lähinnä kivennäis- ja hivenaineiden sekä vitamiinin määrää ruuassa.

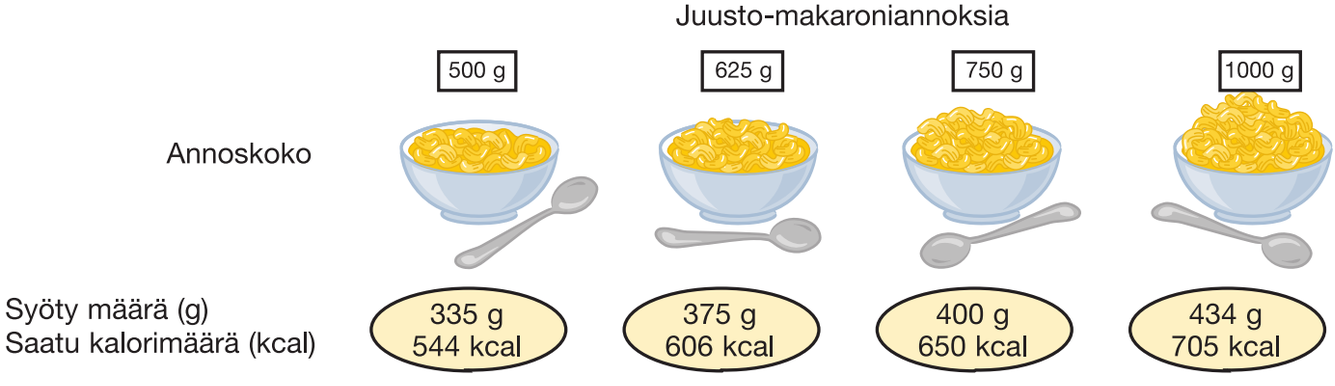
RAVINTOAINETIHEYS KORKEAKSI!

Syö
- runsaasti viljavalmisteita
- sopivasti vähärasvaisia maitovalmisteita
- päivittäin perunoita
- kasviksia, hedelmiä ja marjoja ainakin puoli kiloa päivässä
- kalaa pari kertaa viikossa
- kohtuullisesti vähärasvaista lihaa
- harkiten pehmeitä rasvoja
- säästeliäästi sokereita

RUOAN ENERGIATIHEYS = ruoan sisältämä energiamäärää suhteessa painoyksikköön (kJ/kcal/100 g) Energiatiheyttä pienentävät vesi ja kuidut, energiantiheyttä lisää rasva.
- Pieni energiatiheys: esim. kurkku, kaurapuuro
- Suuri energiatiheys. esim. suklaa, perunalastut

3) **Annoskoot sopivaksi**
Kiinnitä huomiota annoskokoihin, sillä mitä suurempi annoskoko on, sitä enemmän syömme.

TUTKIMUS ANNOSKOON VAIKUTUKSESTA SYÖMISEEN

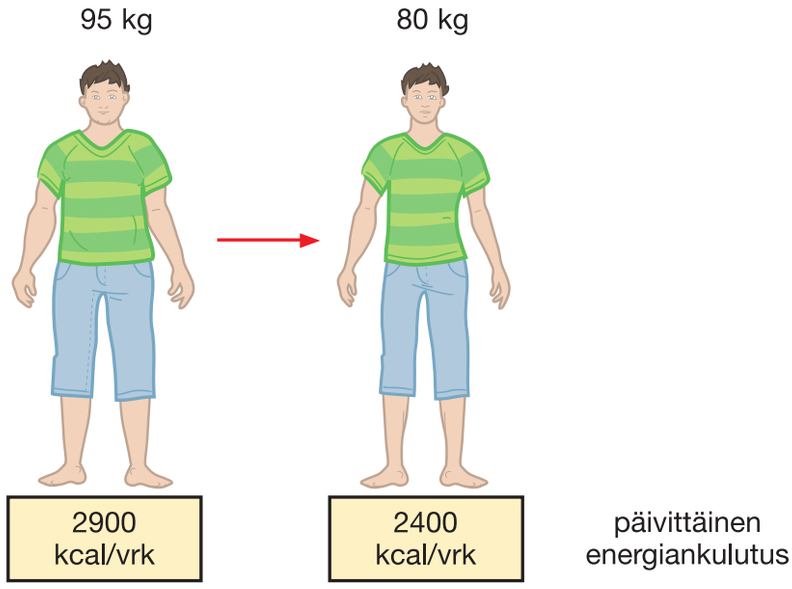


Lähde: Pertti Mustajoen luentomateriaali

Energiankulutukseen vaikuttavat tekijät:

- paino
- pituus
- sukupuoli
- ikä
- liikunta ja muu fyysinen aktiviteetti
- sairaudet

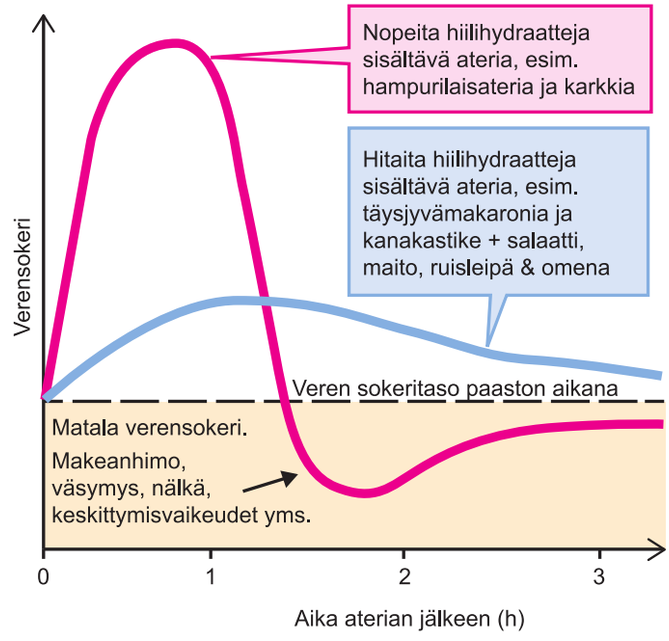
4) **Energiansaanti ja -kulutus tasapainoon**
Suurempi ihminen kuluttaa enemmän. Energiankulutus pienenee laihtuessa, joka pitää huomioida painonhallinnassa.



GI = glykemiaindeksi on laskennallinen arvo, joka kuvaa ruokien aiheuttamaa verensokerin nousua. Puhtaan sokerin GI on 100. Korkea GI on mm. vaalealla leivällä ja makeisilla. Matala GI on esim. kasviksilla ja kokojyväleivällä. GI on otettava huomioon diabeteksen hoidossa.

5) **Syö säännöllisesti** n. 5 kertaa päivässä, jotta verensokerisi pysyy tasaisena ja vireystilasi hyvänä. Tämä auttaa myös painonhallinnassa.

6) **Suosi hitaita hiilihydraatteja**



7) **Juo riittävästi vettä.** Normaalioloissa veden tarve on n. 2 l/vrk, josta tulisi juoda reilut puolet. Hikoilu ja kuuma ilma lisäävät tarvetta.

8) **Muista nauttia** syömisestä ja ruokailuseurasta. Ruoka ja syöminen ovat nautintoa, iloa, perinteitä, juhlaa ja arjen harkittuja valintoja.

Pakkausmerkinnät auttavat valintojen teossa

Sydänmerkki kertoo tuotteen olevan omassa ryhmässään rasvan laadun ja määrän sekä suolan kannalta parempi valinta. Sydänliitto voi myöntää sydänmerkin mm. maitovalmisteille, ravinto-rasvoille lihavalmisteille, leipä- ja viljavalmisteille ja valmisruoille.

Ruokaa omasta maasta: Kun tuote on valmistettu Suomessa ja raaka-aineista vähintään 75 % on suomalaisia, voidaan tätä merkkiä käyttää. 100 % suomalaisuuden astetta vaaditaan lihaa sisältävien tuotteiden lihan, kalaa sisältävien tuotteiden kalan, kananmunaa sisältävien tuotteiden kananmunan ja maitoa sisältävien tuotteiden maidon osalta.

Muita merkintöjä:

KEVYT-LIGHT tuote sisältää vähintään 30 % vähemmän energiaa kuin vastaava tavallinen tuote, mutta ei takaa terveellisyyttä. Esim. kevytmajoneesi voi sisältää 50 % rasvaa.

GMO-merkintä

Lainsäädännön mukaan tuotepakkauksen on laitettava merkintä, jos elintarvike sisältää muuntogeenistä ainetta. Jos pitoisuus jää alle 0,9 % tai jos aineksen esiintyminen on satunnaista tai teknisesti mahdotonta välttää, ei merkintää edellytetä.

”Tuotettu ilman geenitekniikkaa”/”gm-vapaa” -merkintää voidaan käyttää elintarvikkeisiin, joissa voi olla muuntogeenisiä aineosia (esim. soija, maissi). Merkintää ei saa käyttää, jos tuote ei sisällä muuntogeenisiä ainesosia (esim. porkkana). Eläinkunnan tuotteissa merkkiä voi käyttää, jos eläintä ei ole ruokittu muuntogeenisellä rehulla.

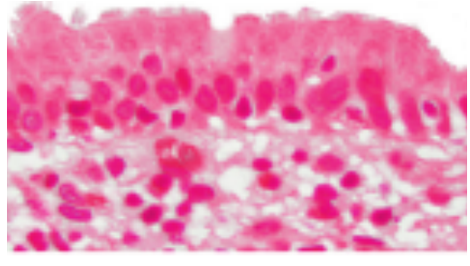
Luomumerkit:

Luomu – valvottua tuotantoa -merkin myöntää Elintarvikevirasto maataloustuotteille, rehuille, elintarvikkeille ja alkoholijuomille, silloin kun vähintään 95 % maataloudesta peräisin olevista ainesosista on luonnonmukaisesti tuotettu. Tuote voi olla koti- tai ulkomainen.

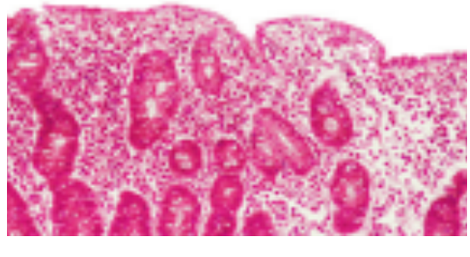
EU:n luomumerkin eli ”Eurolehden” käytössä on samat kriteerit kuin Luomu-merkillä. Eurolehden käyttö on pakollista kaikissa valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa, jotka on valmistettu EU:ssa. Muissa luomutuotteissa ja muualta kuin EU:sta tuoduissa luomutuotteissa tunnuksen käyttö on vapaaehtoista.

Erityisruokavaliot

Keliakiassa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Seurauksena on ravintoaineiden imeytymisen häiriintyminen. Tyypillisiä oireita ovat vatsakipu, ripuli, vatsan turvotus ja ilmavaivat. Myös laihtuminen, väsymys ja anemia kuuluvat oireisiin. Keliakia voi ilmetä myös ihossa voimakkaasti kutiavana, rakkulaisena ihottumana. Hoitona on elinikäinen gluteiiniton ruokavalio. Hoitamattomaan keliakiaan liittyy lisääntynyt syöpäriski.



terve ohutsuolen nukka



gluteiinin vaurioittama ohutsuolen nukka

Laktoosi-intoleranssi on laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriö, joka aiheutuu maitosokeria pilkkovan laktaasientsyymin osittaisesta tai täydellisestä puuttumisesta. Tämän seurauksena laktoosi jää suoleen, sillä vain pilkkoutunut laktoosi imeytyy ohutsuolesta verenkiertoon. Kyseessä ei siis ole allergia tai sairaus. Oireina laktoosi-intoleranssissa esiintyy vatsakipuja, turvotusta, ilmavaivoja ja ripulia. Hoitona ovat hyla-/laktoosittomat tuotteet oireiden vaikeuden mukaan.

Vilja-allergiassa oireita aiheuttavat vehnän, ohran, rukiin ja joskus myös kauran proteiinit. Iho- ja suolisto-oireet ovat yleisimpiä, ja harvoin esiintyy hengitysoireita ja kasvun hidastumista. Hoitona on vakavuuden mukaan siedätys/välttäminen.

Maitoallergiassa lehmän maidon proteiini aiheuttaa elimistössä allergisen reaktion. Tavallisimpia oireita ovat ihottuma ja suolisto-oireet. Hoitona on vakavuuden mukaan siedätys/välttäminen.

Kasvisruokavaliot

- **Vegaanin** ruokavalio sisältää vain kasvikunnan tuotteita.
- **Laktovegetaristin** ruokavalioon sisältyy kasvisten lisäksi maitotuotteet.
- **Lakto-ovovegetaristin** ruokavalioon sisältyy kasvisten lisäksi maitotuotteet ja kananmuna.
- **Pescovegetaaristin** ruokavalioon sisältyy edellisen lisäksi myös kalaa.
- **Semivegetaristin** ruokavalioon sisältyy edellisen lisäksi myös siipikarjan lihaa.

Käsitettä käytetään kuvaamaan erilaisia ruokavalioita, jotka koostuvat pääasiassa kasvikunnan tuotteista. Kasvisruokavalion noudattamisen taustalla voi olla hyvin monenlaisia syitä: ekologisia, eettisiä, terveydellisiä ja uskonnollisia. Kasvisruokavaliota noudattavan tulee pyrkiä syömään mahdollisimman monipuolisesti ja kiinnittää erityistä huomiota seuraavien aineiden riittävään saantiin:

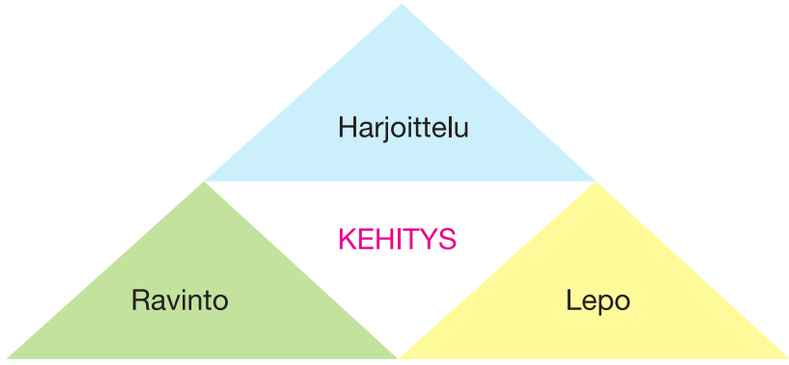
- energia – erityisen tärkeä kasvavilla lapsilla ja nuorilla
- proteiini – aminohappojen monipuolisuus
- D-vitamiini – lisää suositellaan niin kuin kaikille muillekin suomalaisille
- kalsium – ravintolisän käyttö suositeltavaa
- B12-vitamiini – ravintolisän käyttö tarpeellista

Urheilijan ja runsaasti liikkuvan ruokavalio

Urheilijalle monipuolinen ja riittävä ravinto on kehittymisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikeanlainen ja riittävä harjoittelu ja lepo.

Peruslähtökohtana ovat normaalit terveellisen ruokavalion suositukset, joita muokataan urheilulajin vaatimusten sekä harjoittelun intensiivisyyden ja aikataulun mukaan.

Urheilijan kolme kehitystä edistävää osa-aluetta



Lähde: Harri Hakkarainen, SJL:n koulutusmateriaali

Oikeanlaisella ja oikein ajoitetulla ravinnolla urheilija voi tehostaa harjoittelua, palautumista ja fyysistä kehitystä. Myös vamma- ja sairastumisriskiä voidaan pienentää, ja painonhallinta sekä sopivan kehon koostumuksen ylläpito helpottuu. Vertaa rytminen kilpavoimistelija/painonnostaja.

Urheilijan lautasmalli

- *Riittävyys:* taataan riittävä energiansaanti
- *Laatu*: taataan ravintoaineiden saanti
- *Rytmitys*: harjoitteluvire, palautuminen ja painohallinta
- *Monipuolisuus*: välttämättömät ravintoaineet
- *Kohtuus*: erityisesti ravintolisien kanssa
- *Rentous*: liika tiukkuus ehkäisee kehittymistä ja voi aiheuttaa sairauksia

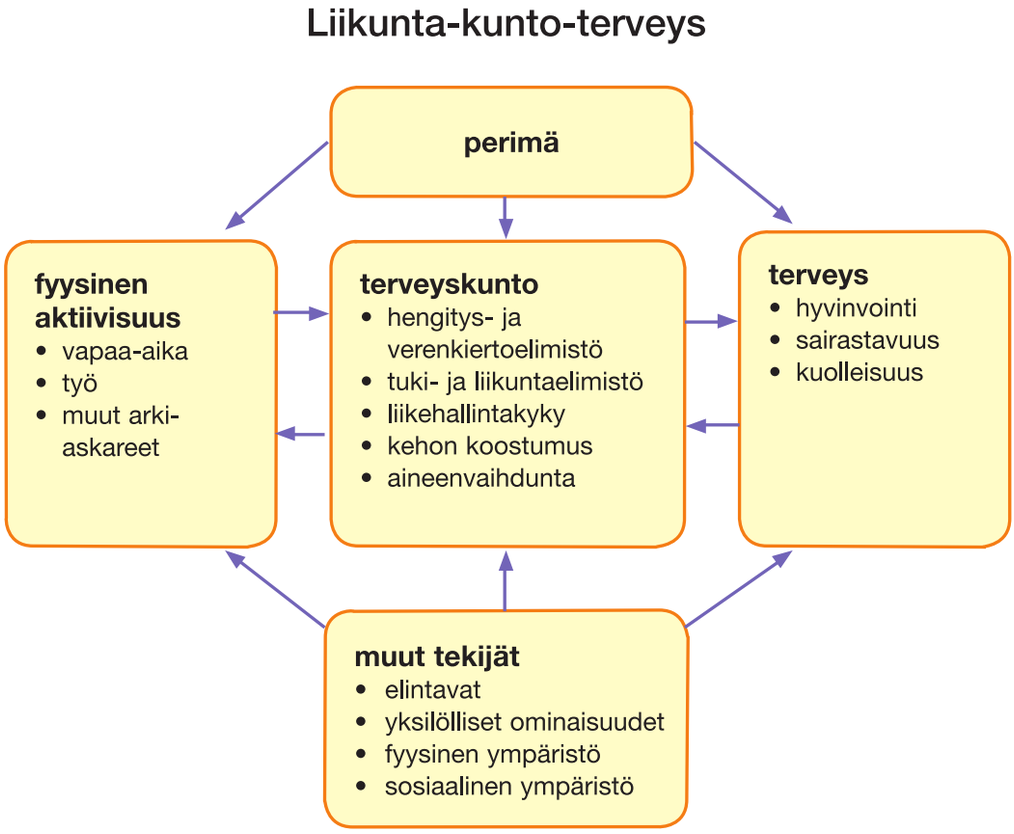
Etsi hakukoneella netistä “Urheilijan ravitsemusopas”

6. Liikunta

Liikunta on kokoava käsite, jolla tarkoitetaan energiankulutusta lisäävää, tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa. Liikuntaan sisältyy fyysiseltä rasitukseltaan ja tavoitteiltaan erilaista toimintaa. Puhutaan erikseen arki- ja hyötyliikunnasta (esim. työmatkapyöräily, portaiden nousu, siivoaminen, haravointi), terveysliikunnasta ja kuntoliikunnasta.

Liikunnan merkitys yksilön hyvinvoinnille ja koko kansanterveydelle on erittäin merkittävä. Suomalaisten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on viime vuosina vähentynyt. Tähän on osaltaan vaikuttanut arkiliikunnan määrän väheneminen teknistymisen myötä (esim. fyysisten työtehtävien väheneminen automatisoitumisen myötä ja viihdeteknologian passivoiva vaikutus liikkumiseen).

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -tutkimuksen mukaan noin puolet 12–14-vuotiaista suomalaisnuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta 16–18-vuotiaista vain kolmannes. Työikäisistä terveysliikunnan mukaisen määrän kestävyysliikuntaa toteuttaa noin puolet, mutta vain 1/10 täyttää liikuntasuosituksen kokonaisuudessaan. Eläkeikäisistä muutama prosentti pystyy tähän.

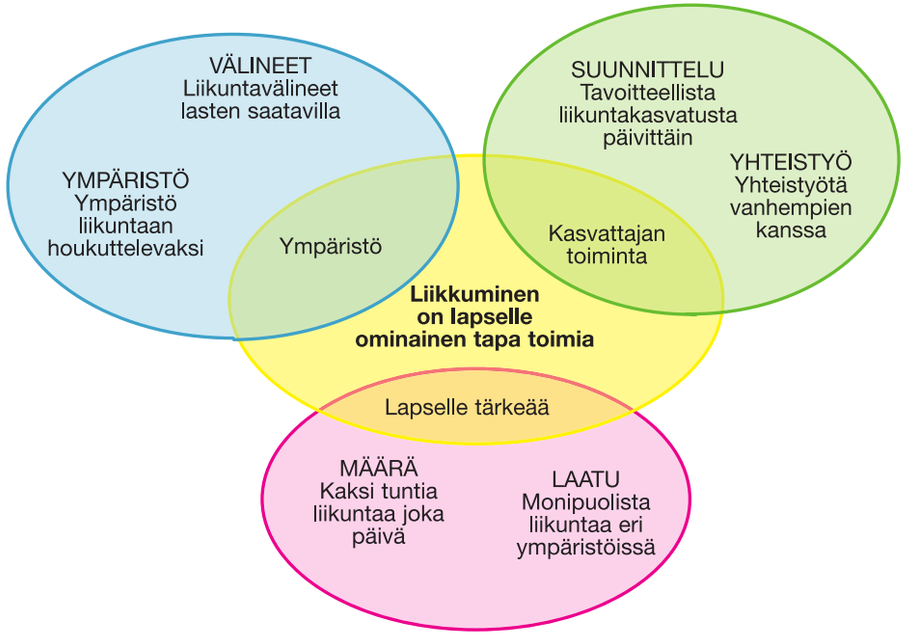


Lähde: www.ukkinstituutti.fi

Eri-ikäisten liikuntasuositukset

Liikuntasuositusten esittämät liikuntamäärät pyrkivät ehkäisemään passiivisen elämäntavan tuomat terveyshaitat. Liikuntasuosituksissa kuvataan liikunnan minimimäärä, mutta terveyshyödyt lisääntyvät suosituksia runsaammalla liikunnalla.

Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositukset



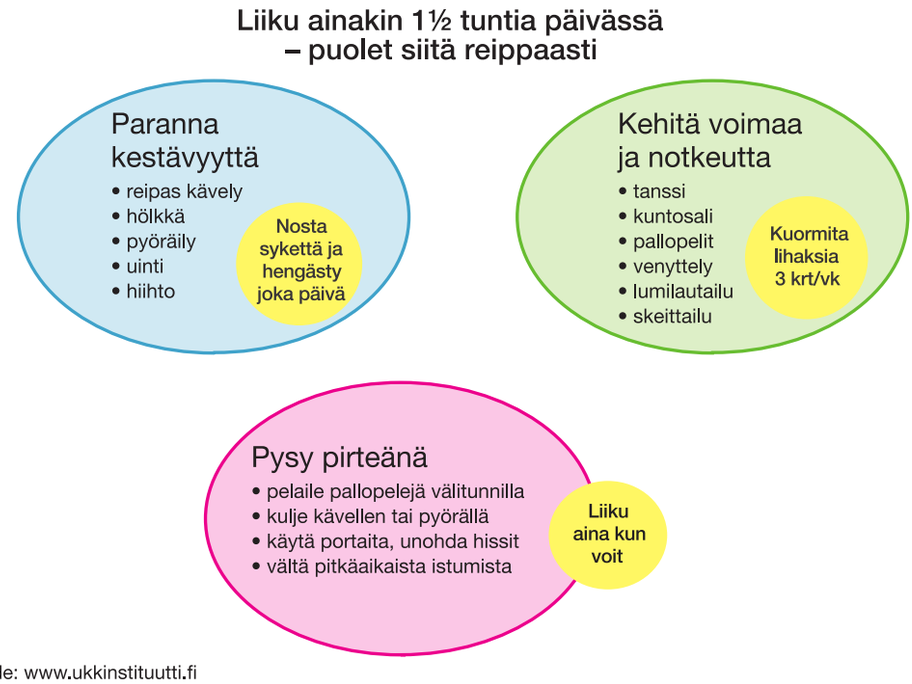
Lähde: www.ukkinstituutti.fi

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7–18-vuotiaat)

- Liiku vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Vältä yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja.
- Viihdemedian ääressä vietettyä ruutuaikaa saa olla enintään kaksi tuntia päivässä.

Lähde: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry

Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille



Lähde: www.ukkinstituutti.fi

Aikuisten (18–64-vuotiaiden) liikuntasuositus – viikoittainen liikuntapiirakka

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin
2 t 30 min reippaasti
tai
1 t 15 min rasittavasti.
Lisäksi
kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

Lähde: www.ukkinstituutti.fi

Ikääntyneiden (yli 65-vuotiaiden) viikoittainen liikuntapiirakka

Terveysliikuntasuositus on samankaltainen piirakka kuin aikuistenkin, mutta siinä korostetaan erityisesti notkeuden ja tasapainon harjoittamista.

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin
2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta**
} ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

Lähde: www.ukkinstituutti.fi

Liikuntaharjoittelun terveysvaikutukset

Liikunnan fyysiset vaikutukset

Liikuntaharjoittelun vaikutukset riippuvat harjoituksen muodosta, tehosta, säännöllisyydestä ja kestosta.

- **Leposyke** = sydämen lyöntitiheys/min, (mitataan hyvin levänneenä, esim. aamulla ennen ylös nousemista). Normaali leposyke on 60–80.
- **Maksimisyke =** suurin lyöntitaajuus, jonka sydän pystyy saavuttamaan kuormituksen aikana. Iästä riippuva.
- **Iskutilavuus** = verimäärä, jonka sydän pystyy kerralla pumppaamaan vasemmasta kammiosta aorttaan. Sydämen koon mukaan iskutilavuus on n. 70–90 ml.
- **Minuuttitilavuus** = verimäärä, jonka sydän pumppaa minuutin aikana verenkiertoon. Lepotilassa minuuttitilavuus on n. 5 l, maksimikuormituksessa n. 30 l. Minuuttitilavuus = syke x iskutilavuus.

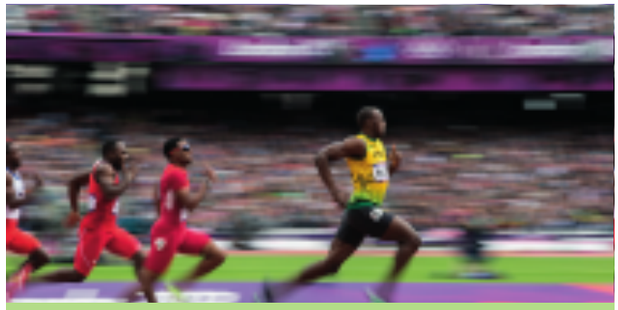
sydän ja verenkiertoelimistö	• sydänlihas vahvistuu ja kasvaa • leposyke ja verenpaine ⬇ • sydämen isku- ja minuuttitilavuus ⬆ • hiussuoniston määrä lisääntyy ⬆ • hapenkäyttö- ja saanti tehostuvat • valtimoiden rasvoittuminen hidastuu ➡ ja sv-tautien riski ⬇
hengityselimistö	• hengityslihasten kestävyys, voima ja tehokkuus ⬆ • hapen ja hiilidioksidin vaihto tehostuu
tuki- ja liikuntaelimistö	• luuston massa ja tiheys lisääntyvät ➡ osteoporoosi ⬇ • nivelten kunto ja liikkuvuus paranevat ➡ nivelrikon riski ⬇ • lihasmassa, -voima ja -kestävyys lisääntyvät • ryhti paranee ➡ selkävaivat ⬇ tasapaino ⬆
veren rasva-arvot	• HDL-kolesterolin pitoisuus ⬆, triglyseridit ⬇, valtimoiden rasvoittuminen hidastuu ⬇
rasvakudos	• rasvakudoksen määrä ⬇ ➡ painonhallinta ⬆
insuliini	• lihasten insuliiniherkkyys ⬆ ja glukoosiarvot ⬇ ➡ II tyypin diabetes ⬇
muuta	• vastustuskyky ⬆ (tosin voimakas ja pitkäkestoinen liikunta laskee vastustuskykyä heti rasituksen jälkeen)

Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset

ovat yksilöllisiä ja liittyvät mm. persoonallisuuteen ja kulttuuriin

Psyykkiset vaikutukset	Sosiaaliset vaikutukset
• vähentää stressiä ja ahdistusta: kortisoli ⬇ endorfiini ⬆ • parantaa unen laatua • minäkäsitys ⬆ ja itsetunto ⬆ • elämykset ja kokemukset tuovat iloa • lisää vireyttä ⬆ • vaikuttaa positiivisesti oppimiseen (keskittymiskyky ja pitkäjänteisyys ⬆) ja kognitiivisiin toimintoihin • mahdollistaa itseilmaisun • antaa mahdollisuuden ajatusten ja tunteiden käsittelyyn	• tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen • auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja, vastuunkantoa ja reilun pelin henkeä • läheisyyden ja ystävyyden tunteet • yhteisöllisyys, kansallisuuden tunne, kannustus • vastuu itsestä ja muista • ryhmään kuuluminen

KUNTO-OMINAISUUDET



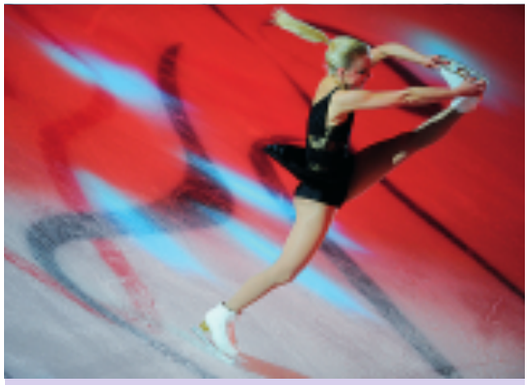
NOPEUS

- Nopeat, lyhyet ja määrällisesti kohtuullisen vähäiset suoritukset
- Harjoitukset tehdään palautuneessa tilassa ja ärsykkeitä vaihdellen

REAKTIO-NOPEUS	RÄJÄHTÄVÄ-NOPEUS	LIIKKUMIS-NOPEUS

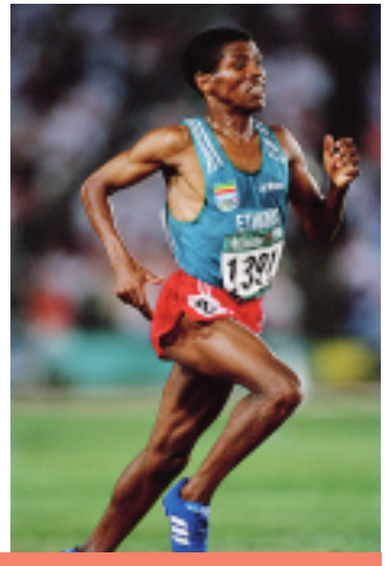
VOIMA

KESTO-VOIMA	NOPEUS-VOIMA	MAKSIMI-VOIMA
• Vastus n. 0–60 % maksimista • Pitkät sarjat ja lyhyet palautukset	• Vastus n. 30–80 % maksimista • Sarjan kesto 1–10 s • Palautus 2–5 min	• Vastus 85–100 % maksimista (hermosto) • Vastus 60-85 % maksimista (lihasvoima) • Lyhyet sarjat



LIIKKUVUUS = notkeus

- Tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta
- Voidaan harjoitella aktiivisesti (liikkeen tuottaa oma lihaksisto) tai passiivisesti (käytetään venytyksen apuna omia käsiä tai avustajaa)



TAITO

YLEISTAITAVUUS	LAJIKOHTAINEN TAITAVUUS
• Liikesuoritusten hallinta ja koordinointi	• lajitekniikka

KESTÄVYYS

AEROBINEN

PERUS-KESTÄVYYS	VAUHTI-KESTÄVYYS	MAKSIMAALINEN KESTÄVYYS
• Tehoalue (%VO_{2max}) 40–70 % • Kesto 30–240 min	• Tehoalue (%VO_{2max}) 65–90 % • Intervallit 5–20 min tai tasavauhtiset 20–60 min	• Tehoalue (%VO_{2max}) 80–100 % • Intervallit 3–10 min tai tasa-/kiihtyvävauhtiset 10–30 min

ANAEROBINEN

NOPEUS-KESTÄVYYS
• Kesto vaihtelee 6–180 s välillä ja tehoalue 50–100 % välillä (% vetomatkan maksimista)

Fyysisen harjoittelun pääperiaatteet

Yksilöllisyys: Harjoittelun vaikutukset ovat yksilöllisiä mm. perinnöllisten erojen takia. Ikä ja sukupuoli vaikuttavat harjoittelulla saavutettaviin tuloksiin.

Spesifisyys: Harjoitusvaikutuksia syntyy vain niissä rakenteissa ja toiminnoissa, joita kuormitetaan. Esim. nopeus kehittyy nopeusharjoittelulla, kestävyys kestävyysharjoittelulla.

Pitkäjänteisyys: Elimistön rakenteelliset (esim. sydämen tilavuuden kasvu) ja toiminnalliset muutokset (esim. maitohapon sietokyvyn paraneminen) vaativat vuosien pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä. Esim. kestävyyden harjoittelussa jopa 20 vuotta.

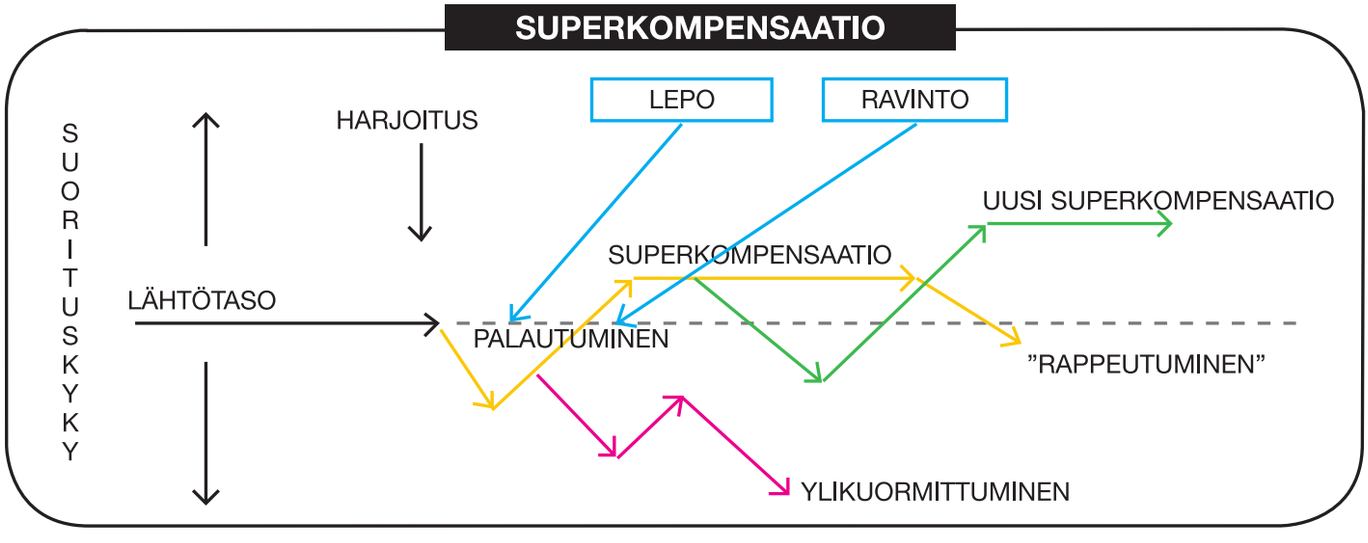
Nousujohteisuus: Kehityksen jatkumiseksi harjoitusmenetelmiä ja -tapoja tulee vaihdella esim. nostamalla kuormitustasoa ja harjoitusmääriä. Kyseessä on progressiivinen harjoittelu.

Palautuvuus: Jos harjoittelu ei ole säännöllistä, fyysinen suorituskyky palautuu lähtötasolle. Varastoon ei voi liikkua!

Iänmukaiset herkkyyskaudet: Herkkyyskausilla tarkoitetaan vaiheita, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin. Esim. yleistaitavuuden kehityksen kannalta ikävuodet 1–6 ovat tärkeitä, kun taas lajikohtaisten taitojen oppimisen kannalta ikävuodet 7–12 ovat merkityksellisiä. Voima ja tiettyjen raskaiden lajien lajitaito kehittyy myöhemmin.

Superkompensaatio eli ylikorjautuminen

Fyysisellä kuormituksella pyritään järkyttämään elimistön tasapainotilaa, jonka seurauksena elimistö rakentuu aiempaa vahvemmaksi. Harjoitusten jälkeinen lihasarkuus on siis välttämätöntä kehittymisen vuoksi. Harjoitusvaikutukset tapahtuvat unen ja levon aikana, ja terveellisellä ja oikein ajoitetulla ruokailulla on tärkeä merkitys kehittymiselle.



7. Uni ja nukkuminen

Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään eli keskimäärin 8 h/vrk. Riittävä ja laadukas uni on välttämätöntä ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle ja toimintakyvylle.

Unentarpeessa on suuria yksilöllisiä vaihteluja, ja se muuttuu myös iän myötä. Lapsen suurta unimäärää selittävät kehon ja hermoston voimakas kasvu ja kehitys sekä unirytmiin liittyvät hormoni. Hyvin nukuttu yö näkyy seuraavan päivän aktiivisena vireystilana.

Kuinka paljon unta tarvitaan?	
Vastasyntynyt:	noin 16 tuntia
1-vuotias:	noin 12 tuntia
Kouluikäinen:	noin 10 tuntia
Murrosikäinen:	noin 9 tuntia
Aikuinen:	noin 7–8 tuntia

Unen ja nukkumisen terveysvaikutukset

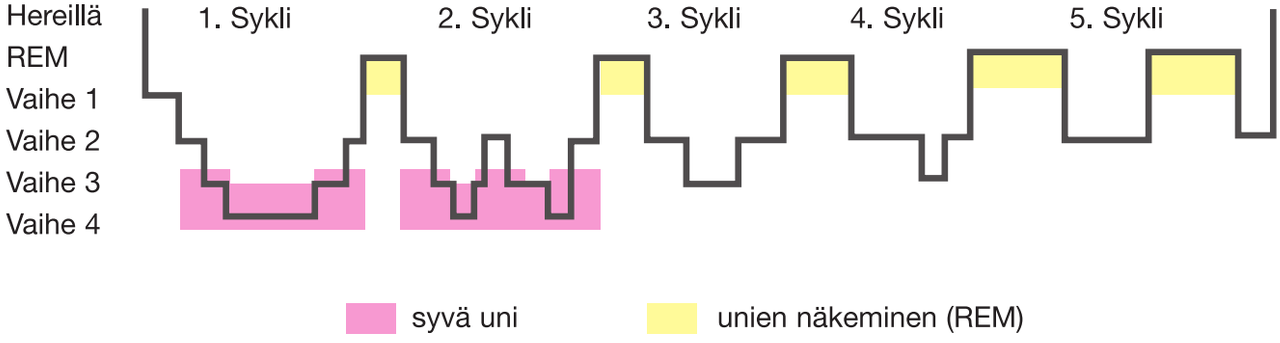
Uni voidaan jakaa REM-uneen (vilkeuni, Rapid Eye Movements) ja non-REM-uneen (NREM-uni), joka jaetaan edelleen torkkeeseen (unen 1. vaihe), kevyeen uneen (vaihe 2) ja syvään uneen (vaiheet 3 ja 4).

Univaiheet eli syklit (n. 90 min) toistuvat noin viisi kertaa peräkkäin yöunen aikana siten, että aamua kohti syvän unen vaiheet jäävät pois ja viimeiset 3–4 h on kevyttä unta ja REM-unta.

Unen eri vaiheiden terveysvaikutuksia

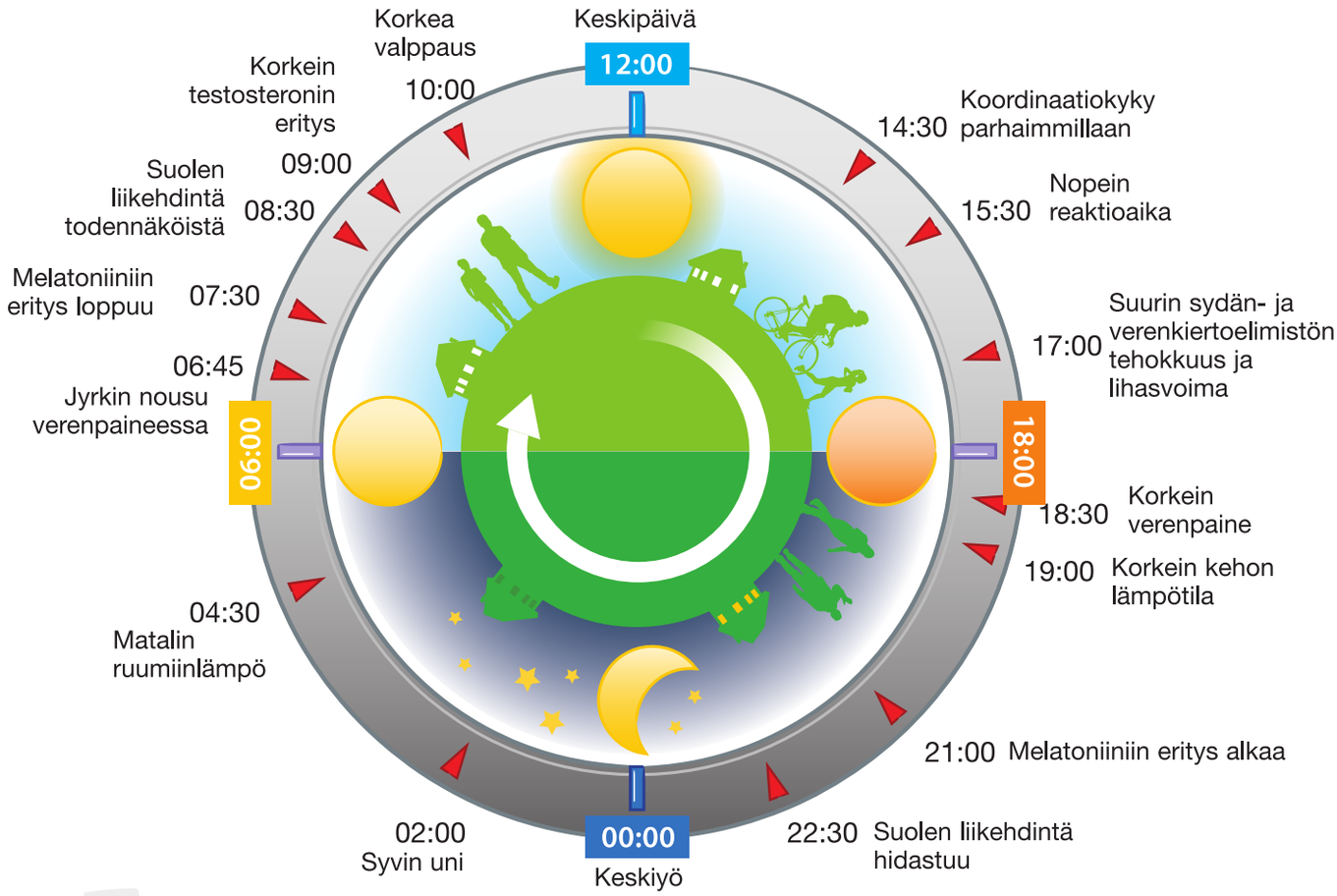
Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4	Vaihe 5
Kevyt uni (1, 2): • toimintakyvyn palautuminen • mahdollistavat siirtymän syvään uneen		Syvä uni (3, 4): • elintoimintojen palautuminen • aivojen energiavarastojen täydentyminen • opittujen asioiden mieleen painuminen • kasvuhormonin erittyminen • elimistön korjaaminen • immuunijärjestelmän aktivoituminen		REM-uni: • tärkeää psyykkisen tasapainon ylläpitämiselle, oppimiselle ja luovuudelle • auttaa käsittelemään elämäntapahtumia ja vaikeita asioita • säätelee mielialaa

Hypnogrammi



Vuorokausirytmi

Vuorokausirytmillä (= sirkadiaaninen rytmi) tarkoitetaan fysiologisista prosesseista muodostuvaa sykliä, jonka pituus on suunnilleen 24 tuntia. Tämän ”sisäisen kellon” tärkeänä tahdistaja toimii valon ja pimeän vaihtelut. Unen laatu, pituus sekä kyky ja taipumus nukahtaa ovat riippuvaisia tästä sisäsyntyisestä vuorokausirytmistä. Sirkadiaaninen rytmi vaikuttaa kehon lämpötilaan, ja ihmisen unisuus lisääntyy, kun keho viilenee. Yleensä pisimmät yöunet saa, kun käy nukkumaan lämpötilan ollessa laskussa klo 22–24 välillä. Herääminen tapahtuu n. 1,5 h siitä, kun kehon lämpötila on käynyt kaikkein alimmillaan.



Melatoniini

Melatoniini on aivoissa sijaitsevan käpyrauhasen erittämä hormoni (yöhormoni), joka on tärkeä ihmisen vuorokausirytmin säilyminen ja hyvän unen kannalta. Melatoniinin eritys lisääntyy pimeän tulon jälkeen ja se edistää unen saantia.

Ihmisillä on perinnöllisiä (ja osittain opittuja) eroja sen mukaan, ovatko he aamu- vai iltaunisia, ja tämä vaikuttaa osaltaan vuorokausirytmiin. Ikääntyminen siirtää vuorokausirytmiä aamutyyppiseen suuntaan, kun taas nuoruudessa iltatyyppisyys lisääntyy, koska uni-valverytmiä säätelevän melatoniinihormonin eritys vähenee ja erityksen huippu siirtyy myöhemmäksi. Näin ollen nukahtamisen ajankohta voi siirtyä tunnin, jopa kaksi eteenpäin, mistä aiheutuu univajeen riski.

Aikaerorasitus (= jet lag, kun lennetään usean aikavyöhykkeen yli varsinkin itä-länsisuunnassa) ja vuoro- sekä yötyö ovat tavallisimpia syitä vuorokausirytmin häiriintymiseen.

8. Lepo ja rentoutuminen

Rasituksen ja levon oikea rytmi on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Arjen rytmi tulisikin rakentaa tekemisen ja levon vuorottelulle. Hyvänä muistisääntönä voidaan pitää 8 + 8 + 8 lukusarjaa, joka tarkoittaa, että vuorokausi jaetaan tasan työn/opiskelun, nukkumisen ja vapaa-ajan kesken. Palautumista työstä ja opiskelusta jouduttaa riittävä uni ja sellaisten asioiden tekeminen, joista nauttii ja jotka vievät ajatukset pois työstä/opiskelusta, kuten liikunta ja ajanvietto perheen sekä ystävien kanssa. Riittävä palautuminen on toimintakykymme edellytys. Se rentouttaa olemuksen, tuo iloa ja mielihyvää ja näin auttaa jaksamaan arjessa.

Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön psyykkisten ja fyysisten toimintojen rauhoittamista, itsensä saattamista rentoon olotilaan.

Hengitys- ja rentoutumis harjoituksia:
Internetistä löytyy lukuisia hengitys- ja rentoutumisharjoituksia, joita voit hakea hakusanalla ”rentoutumis-harjoituksia”

Kaikilla ihmisillä on mahdollisuus oppia menetelmiä, joiden avulla oppii rentoutumaan. Ihmiset ovat harrastaneet rentoutumista tuhansia vuosia esim. itämaisissa kulttuureissa. Rentoutumismenetelmiä on todella paljon. Menetelmät voidaan jakaa aktiivisiin (esim. jännitän ja rentoutan), rauhoittumis- (hiljentyminen itseen) sekä suggestiomenetelmiin (suggestio = ärsyke, joka saa rentoutumisen aikaan). Myös luonto, musiikki, taide, lemmikit, sauna ja arjen toiminnot voidaan kokea rentouttavina. Viime vuosina erilaiset kehon ja mielen yhteyttä korostavat menetelmät ovat yleistyneet Suomessa. Ikivanha ja kokonaisvaltainen keino kehittää kehon ja mielen tasapainoa on jooga, joka opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystekniikkaa. Tyypillistä eri menetelmissä on se, että rauhoittavat ajatukset sekä aktiivinen ja rentouttava kokonaishengitys mahdollistavat fysiologisen ja psyykkisen lepäämisen.

Rentoutumisen vaikutuksia:

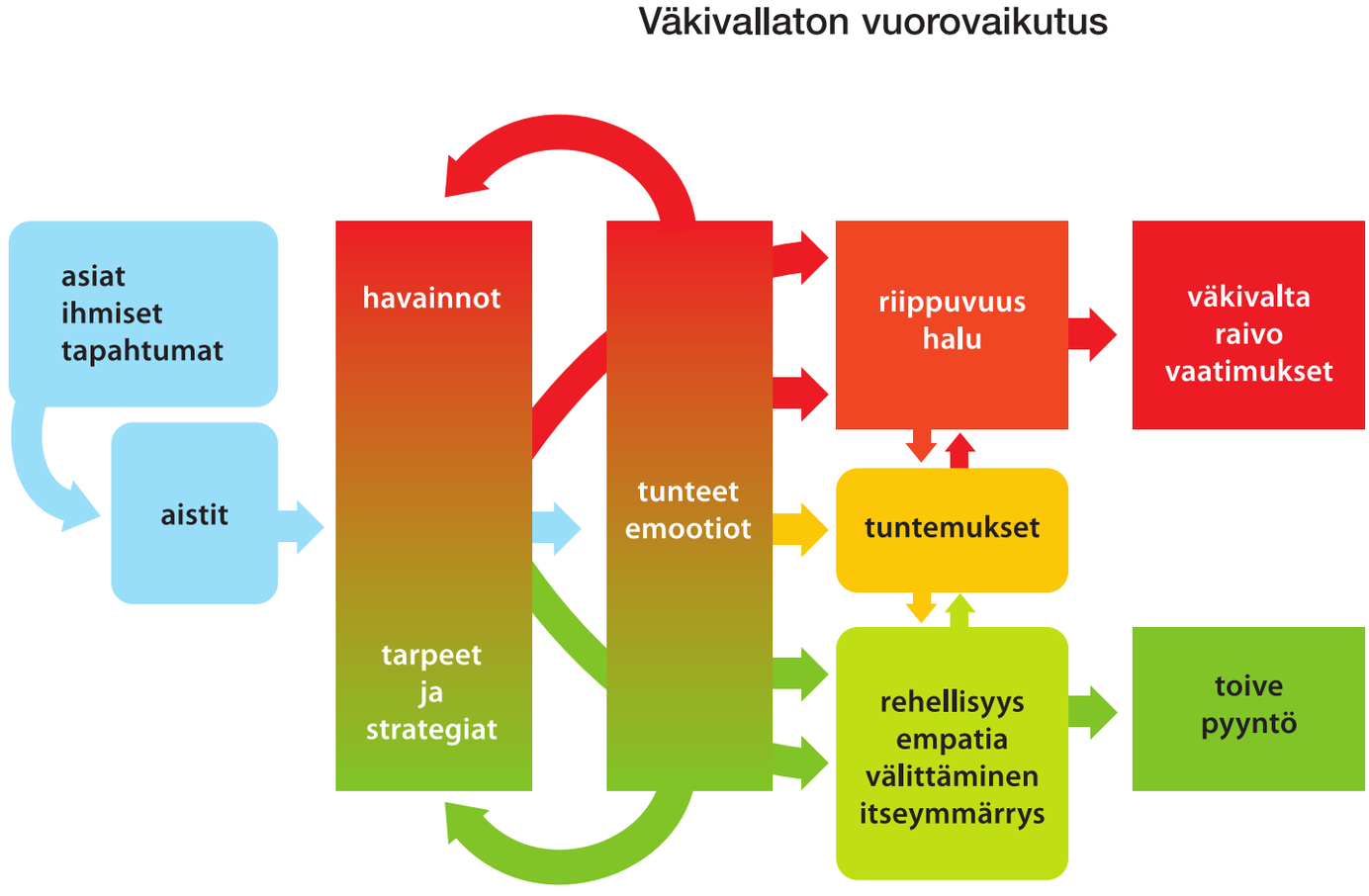
Fyysinen	Psykososiaalinen
hengitystiheys ↓	palautuminen ↑
sydämen lyöntitiheys ↓	lepo ja voimien kerääminen ↑
verenpaine ↓	voimavarat ↑
turhat lihasjännitykset ↓	voimavarojen keskittäminen ennen vaativaa tilannetta ↑
aineenvaihdunta ↓	keskittymiskyky ↑
veren maitohappopitoisuus ↓	turhat jännitykset ↓
hermoston ja lihasten yhteistyö ↑	itsetuntemus ↑
palautuminen ↑	luovuus ↑
hengitys tasaantuu	stressinhallinta ↑
levon laatu ↑	mielikuvaoppiminen ↑
lepo ja voimien kerääminen ↑	oppimiskyky ↑
tasapainottaa aivosähkökäyriä → aivoille lepoa	itsehoitovalmiudet ↑
endorfiinin eritys → hyvä olo, kivun lievitys	hyvä olo ↑
löydetään optimaalinen suoritustaso	unen laatu ↑

9. Sosiaaliset suhteet

Sosiaalisilla suhteilla on merkittävä vaikutus ihmisen mielen hyvinvointiin. Onnellisten ihmisten elämäntapaa tutkittaessa on huomattu, että laaja sosiaalinen verkosto on heitä yhdistävä tekijä.

Sosiaalinen verkosto muuttuu elämän myötä.

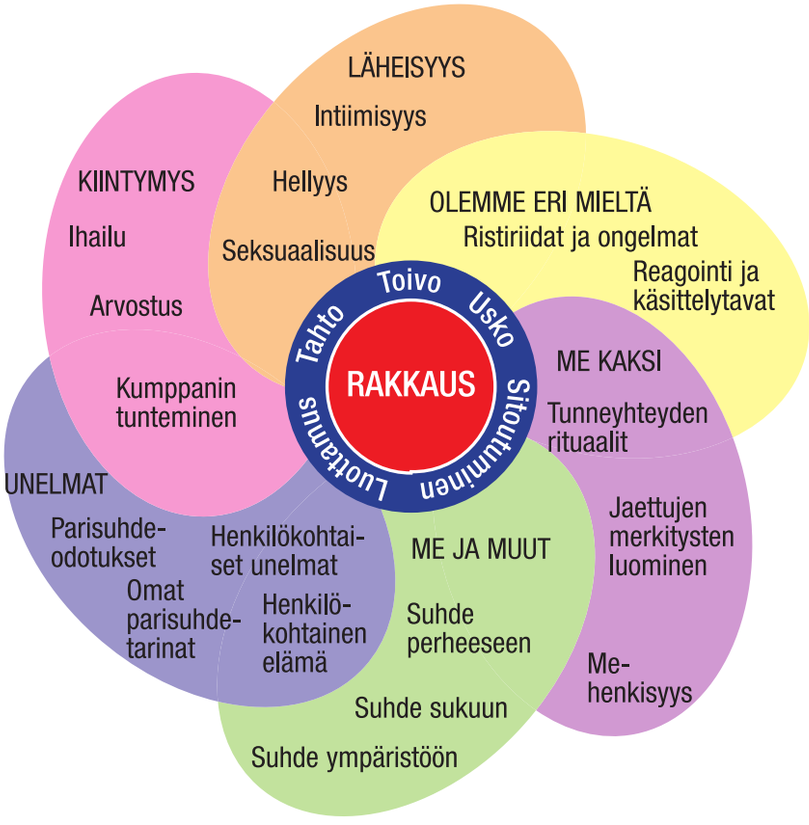
Vuorovaikutustaidot vaikuttavat siihen, miten ihminen kykenee olemaan sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa ja toimimaan ryhmän jäsenenä. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu oleellisena osana kyky ilmaista itseä ja omia tunteita selkeästi. Yhtä tärkeää on kyky ja kiinnostus kuunnella toisia ihmisiä ja tulkita heidän tunnetilojaan ja antaa palautetta tilanteen mukaan. On myös tärkeää osata itse ottaa palautetta vastaan ja pitää tarvittaessa puoliaan loukkaamatta toista. Minä-viestin avulla voi kertoa itsestä, omista tunteista ja ajatuksista niin, ettei syyttävästi loukkaa toista.



Kuvassa sininen väri kuvaa neutraaleja asioita, punainen vihan tunteiden voimaa ja vihreä empaattisen ymmärryksen aluetta. Vuorovaikutuksessa on usein molempia, mutta väkivallattomassa viestinnässä pyritään neutraaleista havainnoista kuuntelun kautta ymmärtämään sekä omia tunteita että toisen tunteita.

Parisuhde

Parisuhteen kehrä, joka kuvaa liikkeessä olevaa toimivaa ja kehittyvää parisuhdetta.



Lähde: www.vaestoliitto.fi

Parisuhteenvaiheet:

1. IHASTUMINEN/ RAKASTUMINEN
- voimakas kiinnostus/hullaantuminen
- nähdään kumppanin positiiviset puolet

2. ITSENÄISTYMISVAIHE
- haetaan rajoja yhdessä ja erillään oloon
- havaitaan uusia piirteitä kumppanista

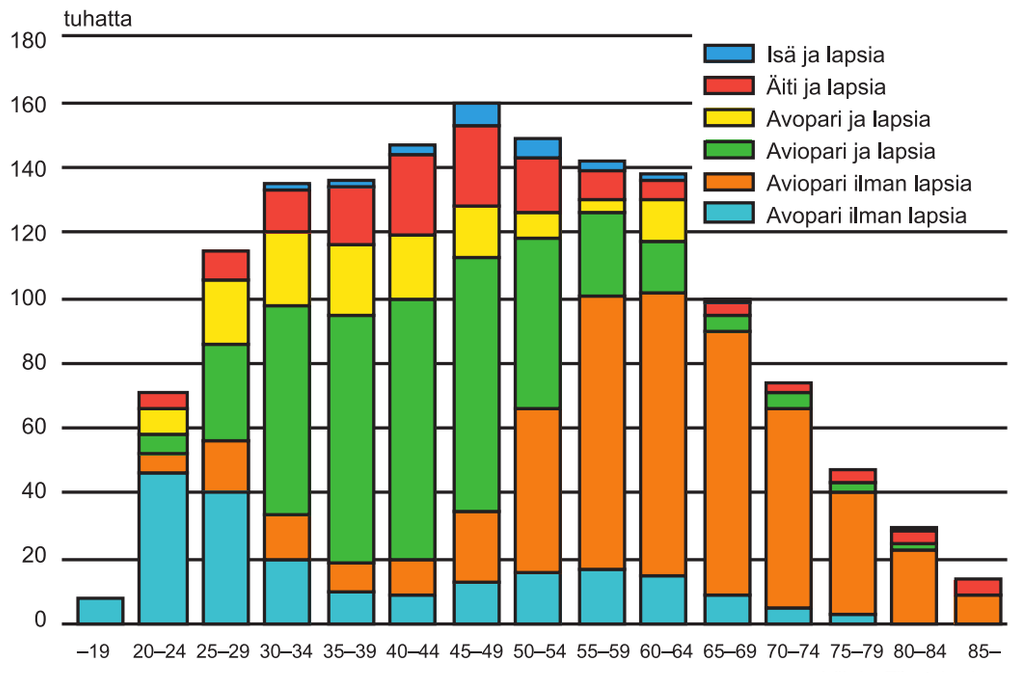
3. RAKKAUSVAIHE
- sekä itsensä että kumppanin hyväksyminen, jolloin todellinen kohtaaminen on mahdollista
- sitoutumista, luottamusta

Perhe

Perhetyypit

Perheen määritelmä:
”Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. Samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet 1.3.2002 lähtien rekisteröidä parisuhteensa.”

Perheet tyypeittäin vaimon/äidin iän mukaan 2011 (isä ja lapsia -perheet isän iän mukaan)



Lähde: Tilastokeskus

VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA
Vanhemmuuden viisi keskeisintä osa-aluetta

Lapsen tarpeet eri kehitysvaiheissa

ELÄMÄN OPETTAJA
- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

IHMISSUHDEOSAAJA
- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

RAKKAUDEN ANTAJA
- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

HUOLTAJA
- ruoan laittaja
- vaatettaja
- vinkkien antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairaudenhoitaja
- ulkoiluttaja

RAJOJEN ASETTAJA
- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- ein-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rarojensa asettaja

Lähde: www.vslk.fi

Sosiaalisen tuen merkitys terveydelle

- **Sosiaalisella tuella** tarkoitetaan yksilölle annettua tukea, jota annetaan yleisimmin läheisissä ihmissuhteissa, mutta se voi olla myös viranomaisten antamaa tukea.
- **Sosiaalinen pääoma** kuvaa ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia verkostoja ja niissä syntyvää luottamusta ja vuorovaikutusta. Hyvällä sosiaalisella pääomalla on yhteyttä terveyteen, ja sen on huomattu suojaavan ihmistä useilta sairauksilta, mm. mielenterveyden häiriöiltä ja sydän- ja verisuonisairauksilta.
- **Sosiaalisella verkostolla** viitataan kaikkiin niihin ihmisiin, joihin yksilöllä on jokin side esim. sukulaisuuden, ystävyyssuhteiden tai tuttuuden kautta.

TOIMINNALLINEN TUKI
– käytännön apu ja palvelu
- Vanhuksille ja sairaille apu esim. kotitöissä ja kuljetuksissa on erityisen tärkeää ja vähentää stressiä
- Yhdessä tekeminen motivoi esim. liikkumaan ja syömään terveellisesti

TIETOTUKI
– neuvot, ehdotukset
- Edesauttaa terveydestä huolehtimista ja terveydenhuoltopalveluihin hakeutumista esim. tupakoinnin lopettaminen
- Auttaa oman tilanteen näkemisessä uudella tavalla ja antaa uusia selviytymiskeinoja

ESIMERKKEJÄ SOSIAALISEN TUEN POSITIIVISTA VAIKUTUKSISTA TERVEYDELLE

EMOTIONAALINEN TUKI
– arvostus, rakkaus, empatia, kannustus
- Itsensä tärkeäksi kokeminen
- Kohentaa itsetuntoa
- Auttaa selviytymään kriiseistä ja sairauksista

HENKINEN TUKI
– yhteinen arvopohja, usko, filosofia
- Sosiaalinen integroituminen esim. harrastusryhmät ja yhdistykset tärkeitä psyykkiselle terveydelle

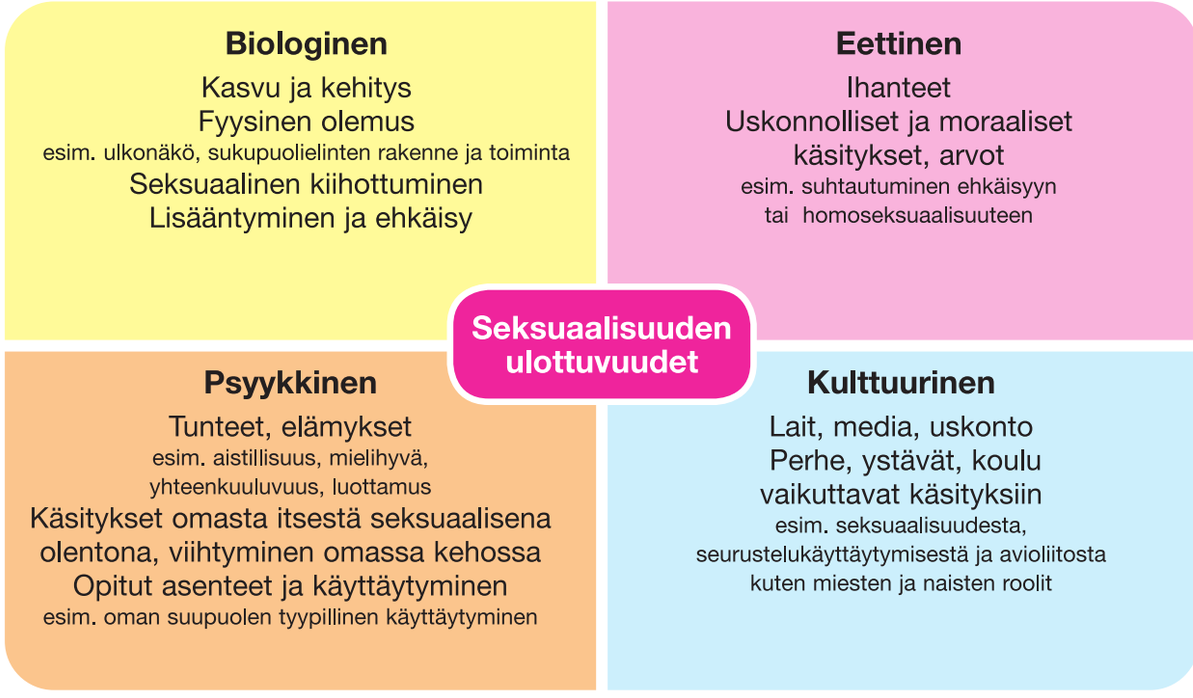
AINEELLINEN TUKI
– raha, apuväline, tavara
- Taloudellinen tuki vaikeassa elämäntilanteessa edesauttaa selviytymistä (esim. rahaa lääkkeisiin) ja vähentää stressiä

10. Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on synnynnäinen ja olennainen osa ihmisen persoonallisuutta, myönteinen voimavara, joka kehittyy ja muuttuu iän ja elämänkokemuksen myötä. Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista ja erottamaton osa ihmisyyttä.

Seksuaalisuus on monitahoinen kokonaisuus. Yksilön ominaisuuksien lisäksi yhteiskunnallisilla, kulttuurisilla, poliittisilla, historiallisilla, uskonnollisilla, taloudellisilla, psykologisilla ja sosiaalisilla tekijöillä on suuri vaikutus seksuaalisuuteen ja sen ilmaisuun.

Perinteisen määritelmän mukaan seksuaalisuuden ulottuvuudet ovat biologinen, eettinen, psyykkinen ja kulttuurinen.



Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuneisuus on osa ihmisen seksuaalista minäkuvaa, ja sillä tarkoitetaan emotionaalisen, romanttisen tai seksuaalisen kiinnostuksen ja halun kohdistumista joko vastakkaiseen sukupuoleen, samaan sukupuoleen tai molempiin. Seksuaalinen suuntautuneisuus voi muuttua elämän aikana.

Seksuaalinen minäkuva:
Tietoisuus ja käsitys omasta itsestä seksuaalisena olentona ja tapa ilmentää omaa seksuaalisuutta.

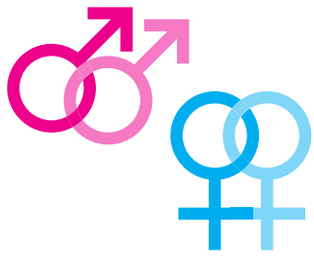
Sukupuoli-identiteetti:
Sisäinen kokemus ja tietoisuus jompaankumpaan sukupuoleen kuulumisesta. Merkittävimmin sukupuoli-identiteetin kehittymiseen vaikuttaa biologinen sukupuoli.

Transsukupuolisuus:
Transsukupuolisen henkilön sukupuoli-identiteetti ja keho eivät sovi yhteen, vaan henkilö kokee syntyneensä väärän sukupuolen kehoon.

Intersukupuolisuus:
Yksilön sukupuolta määrittävät fyysiset tekijät eivät ole yksiselitteisesti pojan eivätkä tytön, joten yksilön sukupuolta ei voida määrittää sukupuoliominaisuuksien avulla.

Heteroseksuaalisuus kuvaa yksilön tuntemaa seksuaalista kiinnostusta vastakkaiseen sukupuoleen.

Biseksuaalisuus kuvaa yksilön kokemaa seksuaalista kiinnostusta molempiin sukupuoliin.



Homoseksuaalisuus kuvaa yksilön kokemaa seksuaalista kiinnostusta omaan sukupuoleensa.

Vuoden 2002 parisuhdelain mukaan samaa sukupuolta edustavat 18-vuotiaat voivat rekisteröidä parisuhteensa. Avioliittoon verrattuna erona on täyden adoptio-oikeuden puuttuminen (eivät voi saada yhteistä adoptiolasta) ja se, ettei yhteisen sukunimen saaminen ole automaattista.

Seksuaaliterveys

”Seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvän **fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila**; siinä ei ole kyse vain sairauden, toimintahäiriön tai raihnaisuuden puuttumisesta. Hyvä seksuaaliterveys edellyttää **positiivista ja kunnioittavaa asennetta** seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin sekä **mahdollisuutta nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin** ilman pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa. Hyvän seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen **edellyttää kaikkien ihmisten seksuaalisten oikeuksien kunnioittamista, suojelemista ja toteuttamista.”**

<(WHO 2000)>

Kansainvälinen Perhesuunnittelujärjestöjen Liitto (IPPF) on laatinut seksuaalioikeuksien julistuksen. Nämä seksuaalioikeudet pohjautuvat YK:n ihmisoikeusjulistukseen, sillä molempien perustana ovat vapaus, tasa-arvo, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus.

Seksuaalioikeuksiin kuuluvat:

- Oikeus tasa-arvoon ja elämään vapaana kaikesta syrjimisen muodoista
- Oikeus vapaaseen ja aktiiviseen yhteiskunnalliseen osallistumiseen
- Oikeus elämään, vapauteen, turvallisuuteen ja ruumiilliseen koskemattomuuteen

- Oikeus yksityisyyteen ja luottamuksellisiin terveyspalveluihin
- Itsemääräämisoikeus ja oikeus sen tunnustamiseen lain edessä
- Oikeus ajattelun- ja sananvapauteen
- Oikeus terveyteen sekä oikeus hyötyä lääketieteen kehittymisestä
- Oikeus tietoon ja koulutukseen
- Oikeus päättää naimisiinmenosta ja lasten hankinnasta
- Oikeus vaatia näiden oikeuksien toteutumista

Lähde: www.ihmisoikeudet.net

Hyvän seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen

Seksuaalisen kehityksen suojaaminen

Seksuaali-kasvatus

Tuki sukupuoliselle kypsymiselle

Riittävät ja tasokkaat seksuaaliterveys-palvelut

Molempien sukupuolten arvostaminen

Yksilöiden oikeudet vastuullisiin ja tietoon perustuviin valintoihin

Riittävä, oikein kohdennettu ja oikeassa kehitysvaiheessa annettu tieto

Ehkäisymenetelmät

Hyvään seksuaaliterveyteen kuuluu myös vastuu raskauden ehkäisystä ja sukupuolitaudeilta suojautumisesta. Ehkäisyyn on valittavana erilaisia menetelmiä. Ehkäisypillerit ovat länsimaisten naisten yleisin ehkäisymenetelmä, ja Suomessa niitä käyttää joka neljäs 15–50-vuotias nainen.

HORMONAALISET EHKÄISYMENETELMÄT		**EI-HORMONAALISET EHKÄISYMENETELMÄT**		
Yhdistelmäehkäisy-valmisteet (sisältävät estorgeenia ja keltarauhashormonia)	Keltarauhas-hormonivalmisteet	Mekaaninen ehkäisy	Kemiallinen ehkäisy	Muut menetelmät
E-pillerit Ehkäisylaastari Ehkäisyrengas	Minipillerit Hormonikierukka Ehkäisykapseli Ehkäisyinjektio	Miesten kondomi Naisten kondomi	Ehkäisypuikko	Kuparikierukka Sterilisaatio

Lisätietoa: www.ehkäisynetti.fi (Mikä ehkäisyksi -opas)

Kuvassa on erilaisia ehkäisyvälineitä:
1. Kierukka ja asetin, jolla gynekologi laittaa kierukan kohtuun.
2. Ehkäisy eli e-pillerit
3. Naisten ja miesten kondomit
4. Ehkäisyrengas

TEHTÄVIÄ JAKSOON 2

1. Koulu nuoren mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Katso ”Nuoren mielen hyvinvoinnin osa-alueet” -kaaviota (sivu 55) ja pohdi, miten koulu voi tukea ja edistää nuorten mielen hyvinvointia.

2. Life coaching

”Haluatko hidastaa tahtia ja nauttia matkasta kohti unelmaelämääsi? Vai haluatko oppia navigoimaan päämääräsi tehokkaasti ajautumatta karikoihin?”

(Lähde: lifecoach mainos: www.havena.fi/yksityishenkiloille/)

Life Coachingin eli elämäntaidon-, elämänhallinnan- ja henkisen valmennuksen suosio on ollut vahvassa kasvussa. Pohdi, miten life coaching voi vaikuttaa ihmisen mielen hyvinvointiin.

3. Ruokavalion arviointi

Pinjan (17 v.) ruokavalio on pääsääntöisesti seuraavanlainen: Aamulla hän juo kupin kahvia ja syö pullan. Koululounaan hän jättää väliin, mutta juo päivänaikana tavallista coca colaa ja syö suklaata. Kotona hän lämmittää usein jotain valmisruokaa, esim. pitsaa tai hampurilaista, ja ruokajuomana hän käyttää vettä/limpparia. Iltapalaksi hän syö paahtoleipää ja mozarella-juustoa. Miten ravitsemussuositukset toteutuvat hänen kohdallaan? Perustele!

4. Ravintosisältöjen arviointi

Millaisia päätelmiä voit tehdä alla olevien tuotteiden terveellisyydestä ravintosisällön perusteella?

TUOTE 1		TUOTE 2	
RAVINTOSISÄLTÖ	100 g	RAVINTOSISÄLTÖ	100 g
Energiaa	1100 kJ/260 kcal	Energiaa	1320 kJ/320 kcal
Proteiinia	9,3 g	Proteiinia	12 g
Hiilihydraatteja	46 g	Hiilihydraatteja	0,3 g
– sokereita	1 g	Rasvaa	30 g
Rasvaa	1,6 g	– tyydyttyneitä	9,9 g
– tyydyttyneitä	0,3 g	Ravintokuitua	0 g
Ravintokuitua	10 g	Natriumia	0,9 g
Natriumia	0,5 g	Suolaa	1,9 g

5. Urheilijan ruokavalio

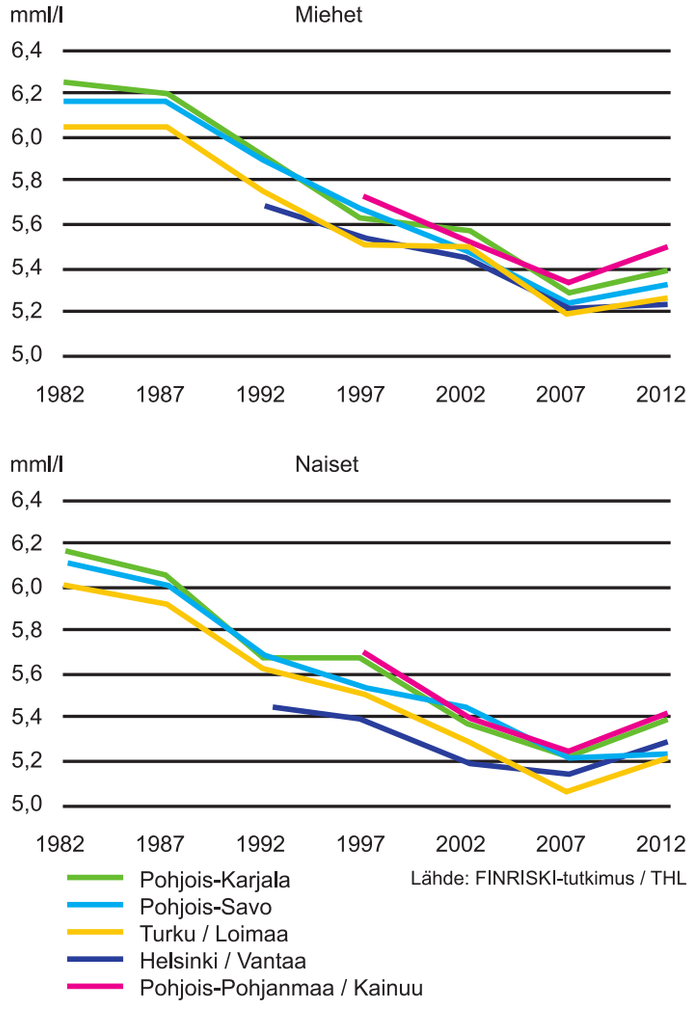
Mitä tekijöitä urheilijan tai aktiivisesti liikkuvan nuoren on otettava huomioon oman ruokavalion muodostamisessa? Käytä apunasi Urheilijan ravitsemusopasta, jonka löydät netistä hakusanoilla urheilijan ravitsemusopas.

6. Suomalaisten kolesterolitaso

a) Kerro alla olevien taulukoiden avulla, millaisia muutoksia suomalaisten kolesterolitasoissa on tapahtunut vuosien 1982–2012 aikana.

b) Pohdi, mitkä tekijät ovat voineet vaikuttaa näihin tuloksiin.

Suomalaisten 25–64-vuotiaiden miesten ja naisten kolestrolitaso 1982–2012



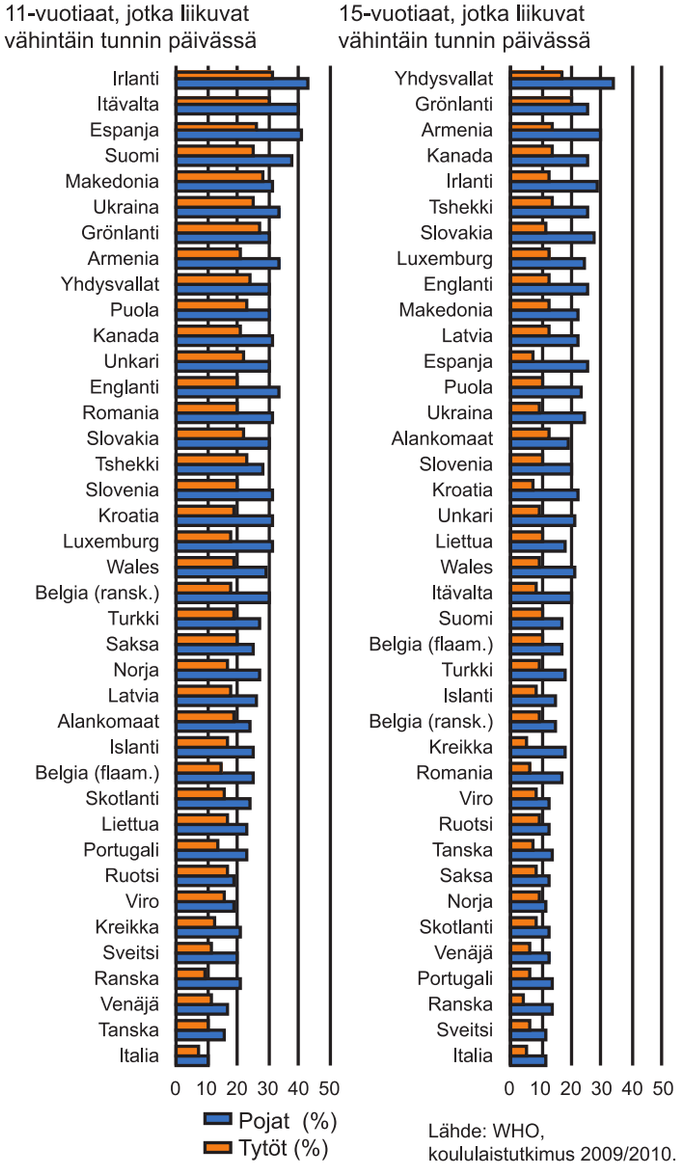
Lähde: FINRISKI-tutkimus / THL

7. Nuorten liikunta-aktiivisuus

Vertaa taulukoiden tuloksia suomalaisten nuorten osalta.

a) Kerro, millaisia muutoksia suomalaisnuorten liikkumisessa tapahtuu 11 ja 15 vuoden väillä ja mitkä tekijät vaikuttavat muutokseen.

b) Pohdi, millä tavoin tätä muutosta voitaisiin ehkäistä.



Lähde: WHO, koululaistutkimus 2009/2010.

8. Liikuntasuunnitelma

Seuraavan tehtävän voi tehdä kolmen hengen ryhmässä niin, että jokainen tekee yhden osan ja sen jälkeen käydään suunnitelmat yhdessä läpi ja muut antavat palautetta.

a) Suunnittele ylipainoiselle ja liikuntaa harrastamattomalle 45-vuotiaalle Tarmolle liikuntaohjelma, jossa viikon ajan täyttyy liikuntapiirakan antamat suositukset. Kiinnitä erityisesti huomiota perusteluihin, miksi esitettyä liikunta tulee harjoittaa.

b) Suunnittele 17-vuotiaalle Kaisalle liikuntaohjelma, jossa täyttyy 13–18-vuotiaiden liikuntasuositukset. Perustele, miksi esitettyä liikunta tulee harjoittaa.

c) Suunnittele liikuntaohjelma 70-vuotiaalle polven nivelrikosta kärsivälle Kallelle niin, että vanhusten liikuntapiirakan suositukset täyttyvät. Perustele valintasi!

9. Hyvän unen salaisuus

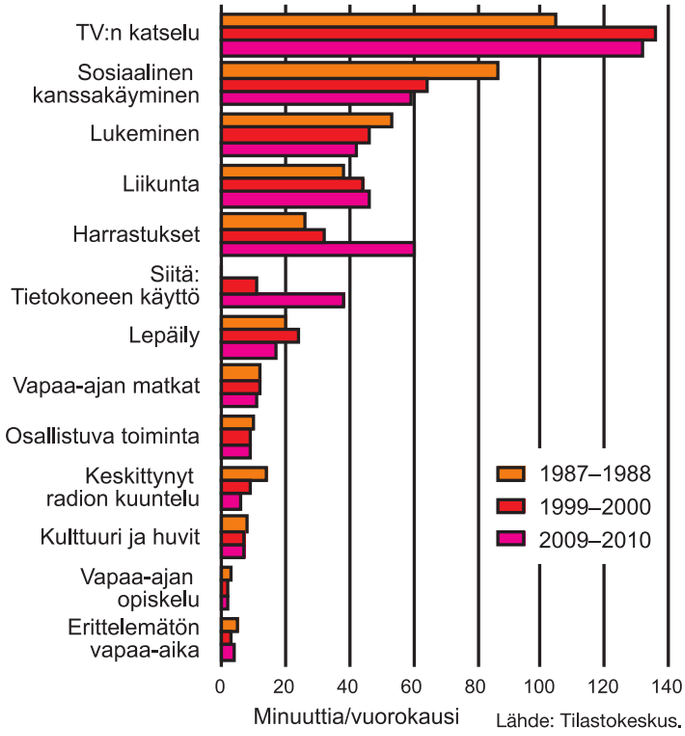
Tutkimusprofessori Mikko Härmä on lausunut: ”Hyvän unen salaisuus harvoin löytyy siitä, miten toimimme nukkumaan mennessämme tai yöllä. Kysymys on ennen kaikkea siitä, miten toimimme päivällä.”

Ota kantaa tähän väitteeseen.

10. Vapaa-aika ja palautuminen

Vapaa-ajan jakautuminen 1987–1988, 1999–2000 ja 2009–2010, 10 vuotta täyttäneet, minuuttia/vuorokausi

Vapaa-ajan jakautuminen 1987–1988, 1999–2000 ja 2009–2010, 10 vuotta täyttäneet

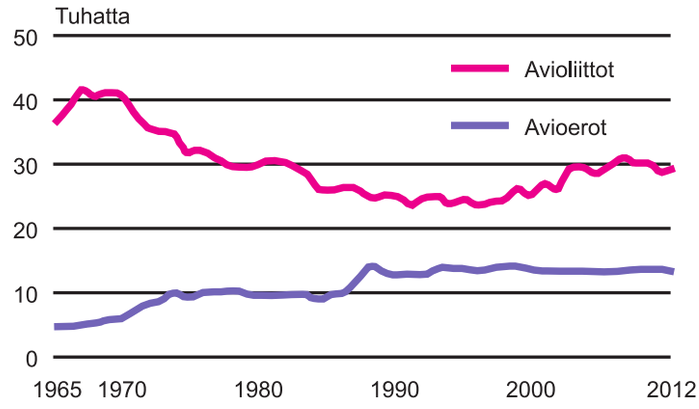


a) Miten suomalaisten vapaa-ajan jakautuminen on muuttunut?
b) Miten muuttunut vapaa-ajan jakautuminen vaikuttaa ihmisten palautumiseen työstä ja opiskelusta?

11. Avioliitot ja avioerot

a) Kerro, mitkä ovat taulukon päätulokset.
b) Miten näitä tuloksia voidaan selittää ja tulkita?
c) Millaisia vaikutuksia vanhempien avioerolla voi olla lapsen/nuoren hyvinvointiin?

Avioliittojen ja avioerojen määrä vuosina 1965–2012



www.stat.fi

12. Maahanmuuttajien seksuaaliterveys

Minkälaisia seksuaaliterveyden haasteita maahanmuuttajat saattavat kokea Suomessa?

13. Seta

Mikä on Seta?

14. Ehkäisymenetelmät

Valitse kaksi ehkäisymenetelmää, joita vertaat keskenään. Apua tehtävään saat sivustolta www.ehkaisynetti.fi

Jakson 2 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

2007 kevät TE 2.
unen ja nukkumisen terveydellinen merkitys

2007 kevät TE 5.
liikunta-aktiivisuuden edistäminen

2007 kevät TE 6. b)
ravitsemussuositukset ja kaupan mainos

2007 syksy TE 1. a)
keliakia

2007 Syksy TE 2.
rockyhtyeen terveysvaikutukset

2007 syksy TE 6.
aikuisen terveysliikuntasuositukset

2007 syksy TE +10. b)
raskaudenehkäisymenetelmien vertailu

2008 kevät TE 3.
liikunta ja nestetasapaino

2008 kevät TE +9.
kala ja ihmisen terveys

2008 syksy TE 1.
a) energiatiheys b) transseksuaalisuus

2008 syksy TE +9.
lomamatkailu terveysnäkökulmasta

2009 kevät TE 5.
lemmikkieläinten terveysvaikutukset

2009 kevät TE 7.
maitovalmisteiden ravitsemussuositukset ja terveysvaikutukset

2009 syksy TE 2.
nuorten terveys ja perheen vuorovaikutus

2009 syksy TE 3.
kulttuuri- ja taideharrastukset terveyden edistäjinä

2010 syksy TE 1. c)
glykemiaindeksi

2010 syksy TE 6.
vuoro- ja yötyön vaikutukset uneen ja nukkumiseen

2010 syksy TE 8.
kuitujen terveysvaikutukset ja lähteet

2011 kevät TE 1.
D-vitamiinin lähteet ja terveysvaikutukset

2011 kevät TE 3.
cooperin testi ja harjoittelun periaatteet

2011 kevät TE 7.
seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti

2011 syksy TE 2.
sosiaalisen tuen merkitys terveydelle

2011 syksy TE 3.
maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi

2011 syksy TE +9.
suomalainen seksuaalikulttuuri

2012 kevät TE 1.
vegaanin ruokavalio

2012 kevät TE 2.
liikunta ja mieliala

2012 kevät TE 5.
mobiiliteknologia terveyden ja turvallisuuden edistäjänä

2012 kevät TE +10.
naimisissa/parisuhteessa elävien paremman terveyden syyt

2012 syksy TE 1. a)
antioksidantti

2012 syksy TE 3.
unen vaiheet ja niiden merkitys

2012 syksy TE 8.
kuoroharrastus terveyden edistäjänä

2013 kevät TE 2.
karppaus

2013 syksy TE 2.
energiaravintoaineet

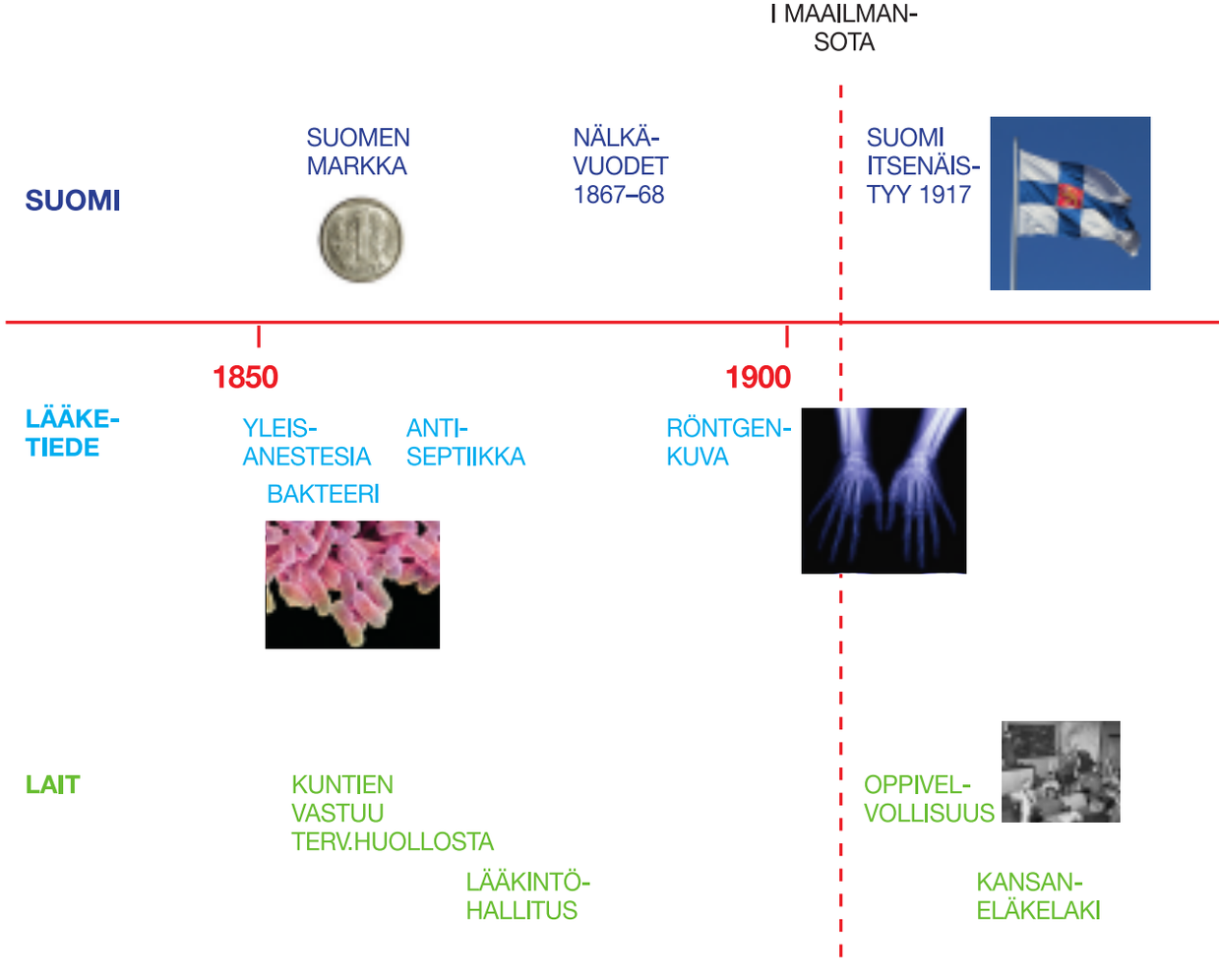
2013 syksy TE 4.
terveysliikunta

2013 syksy TE 7.
stressin vaikutus elimistöön ja stressin hallintakeinot

3 TERVEYS JA YHTEISKUNTA

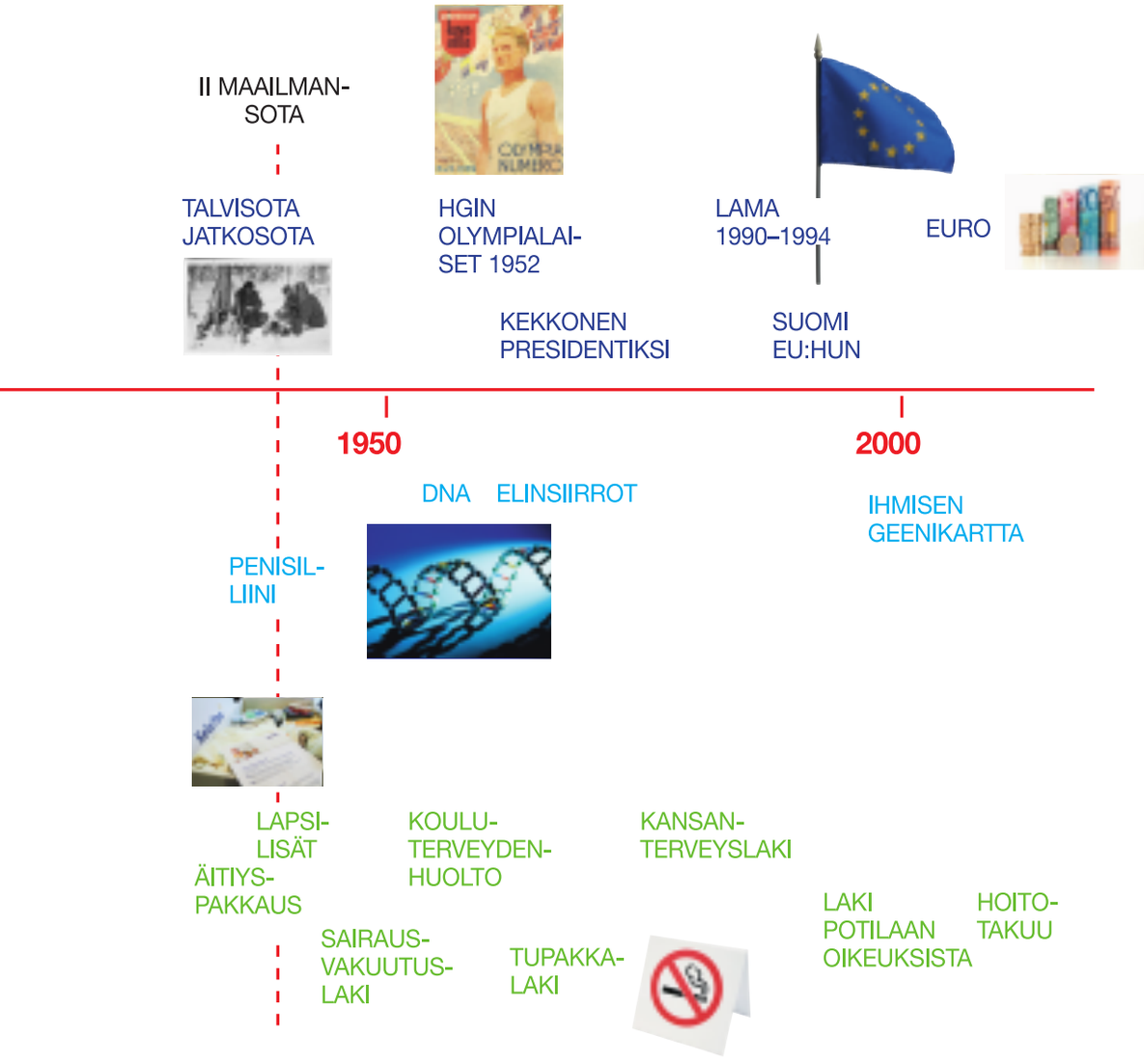
11. Terveyden ja sairauden historia

Terveyden ja sairauden historia on osa maailmanhistoriaa. Lääkintää on tehty eri tavoin ihmiskunnan kehittyessä. Länsimaisen lääketieteen katsotaan usein olevan peräisin Hippokrateen ajoilta 200–300 eaa. Lääke-



tieteen nopea kehitys alkoi kuitenkin vasta 1800-luvun loppupuolella, jolloin välskärien työt siirtyivät lääkäreille ja sairauksien hoito parani tiedon lisääntymisen myötä. Sairaudet ovat vaikuttaneet maailmanhistorian kulkuun erityisesti sodissa, jossa ne aiheuttivat usein itse sotaa pahempia menetyksiä. Terveyttä ovat historiassa edistäneet varsinkin rokotukset, joiden avulla suuria pandemioita on saatu kesytettyä jo 1700-luvulta lähtien. Tartuntatautipandemiat ovat edelleen ihmiskunnan uhkana, vaikka ne tunnetaan aiempaa paremmin.

Yhteiskunnallinen kehitys ja lääketieteen kehitys eivät aina ole kulkeneet samaa tahtia, mutta ne ovat vaikuttaneet suuresti toisiinsa. Oheisessa aikajanassa on kuvattu joitakin Suomen historian tärkeitä kohtia ja lääketieteen kehitystä. Yhteiskunnallista kehitystä kuvaavat myös pyrkimykset säädellä yhteiskunnan toimintaa lakien ja muiden säädösten avulla. Terveyden ja sairauden näkökulmasta olennaisia lakeja on koottu samalle aikajanalle. Siitä näkyy nykyisen sosiaali- ja terveyslainsäädännön perusta ja sen kehitys 1850-luvulta lähtien.



12. Suomen terveys- ja hyvinvointipalvelut

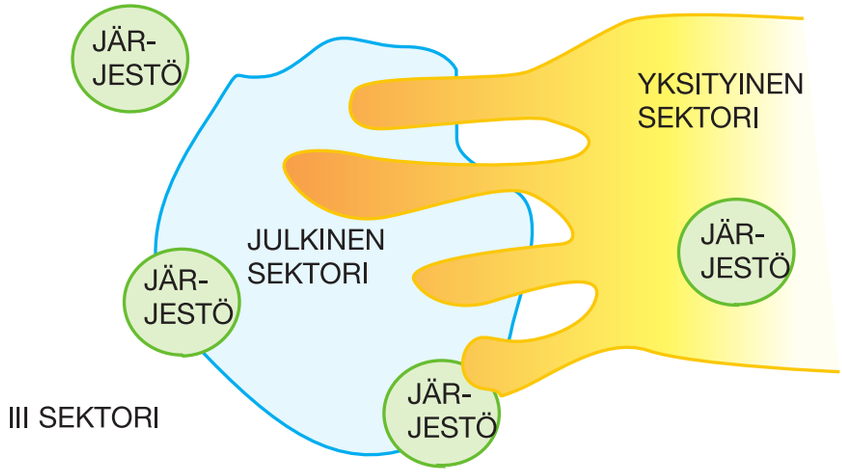
Kansaneläkelaitos, Kela, www.kela.fi

Kela maksaa mm. korvauksia lääkkeistä ja sairauskuluista sekä kuntoutuksesta aiheuvia kuluja. Kelasta tulevat myös lapsilisät ja asumistuki ja äitiysavustukset (mm. äitiyspakkaus). Kela vastaa myös opintotuista ja eläkeläisen perusturvasta.

Hyvinvointiyhteiskunta merkitsee mm. sitä, että yhteiskunta pyrkii yhteisin päätöksin huolehtimaan kaikkien terveydestä ja hyvinvoinnista. Tähän tarvittavat varat kootaan verotuksen avulla. Rahoituksen turvin tuotetaan mm. sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita, jotka ovat lähes maksutta kaikkien ulottuvilla. Käytännössä asia on terveydenhuollon osalta järjestetty siten, että Suomessa pysyvästi asuvat saavat heti syntyessään sairausvakuutuksen, joka korvaa sairastamiseen liittyviä menetyksiä (lääkekustannuksia, sairaudesta aiheutuvia poissaoloja työstä, sairaankuljetuksia ja osittain myös lääkäripalveluja ja laboratoriokuluja).

Julkinen sektori (kunta ja valtio) vastaavat Suomessa sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen järjestämisestä. Verovaroin rahoitetun julkisen sektorin lisäksi joitakin palveluja tuottavat yksityinen sektori (yritykset) ja kolmas sektori (mm. kansanterveysjärjestöt). Nykyisin monet kunnat ostavat yrityksiltä niiden tuottamia palveluita ja joissakin kunnissa esim. koko perusterveydenhuollosta huolehtii yksityinen yritys. **Yksityinen sektori** on kehittynyt vähitellen tärkeäksi nimenomaan sosiaalihuollon palvelujen (mm. vanhusten hoiva ja hoito) tuottajaksi. Se tukee julkista sektoria tuottamalla myös terveydenhuollon palveluja.

Kolmannella sektorilla työskentelevät järjestöt tuottavat myös paljon palveluja mm. lapsille ja vanhuksille sekä vammaisille. Viime vuosina järjestöt ovat perustaneet myös yrityksiä huolehtimaan näistä palveluista. Palveluita on monenlaisia: asumispalveluita, päihdehuollon palveluita, neuvontapalveluita jne. Onkin todennäköistä, että tulevaisuudessa hyvin monet erilaiset tahot osallistuvat ihmisten auttamiseen ja sektorien rajat muuttuvat vähitellen epäselvemmiksi.



Yhteiskunta rahoittaa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa ja ohjaa sitä lainsäädännön sekä informaatio-ohjauksen keinoin. Suomessa terveydenhuollon toimintaa säätelevät erityisesti kansanterveyslaki ja terveydenhuoltolaki. Terveyteen vaikuttavia lakeja on tietysti niiden lisäksi runsaasti mm. asumisesta, ympäristöstä, päihteistä ja tupakasta sekä liikenteestä ja ravitsemuksesta. Näissä laeissa on säädetty esimerkiksi asumisterveyteen vaikuttavista normeista, ympäristön terveellisyydestä sekä haitallisten nautintoaineiden myynnistä ja mainonnasta jne.

Sosiaali- ja terveydenhuoltoa ohjataan myös sosiaali- ja terveysministeriön strategioiden avulla. Terveys 2015 on esimerkki tästä ohjauksesta. Siinä on asetettu ikäryhmäkohtaisia tavoitteita. Nykyisin myös EU:n strategiat (health in all policies) ja ohjelmat ohjaavat terveyspolitiikkaa myös Suomessa.

Terveydenhuolto ja sosiaalihuolto ovat Suomessa rakentuneet vähitellen omiksi järjestelmikseen, joilla on erilaiset arvot ja lähtökohdat. Niiden toiminta on kuitenkin osittain päällekkäistä, mikä aiheuttaa välillä ongelmia. Viime aikoina on sosiaali- ja terveydenhuoltoa yritetty vähitellen yhdistää, mutta kaikissa kunnissa tähän ei suinkaan ole vielä päästy. Monet kunnan tarjoamat palvelut ovatkin usean eri hallinnon alaan kuuluvia. Lasten päivähoito on sosiaalihuollon tehtäviä, mutta jo nyt se on osittain myös opetushallinnon tehtävänä, koska esikoulu on osa koulua. Päihdehuolto on koko ajan ollut sekä terveydenhuollon että sosiaalihuollon yhteistä tehtäväkenttää; lääketieteellinen hoito kuuluu terveydenhuollolle, mutta monipuolinen kuntoutus sosiaalihuollolle.

1972
Kansanterveyslaki

Terveydenhuolto on Suomessa toiminut kahdessa eri osassa: perusterveydenhuolto on järjestetty kuntien terveyskeskuksissa ja erikoissairaanhoito kuntien tai niiden yhteenliittymien sairaaloissa (Kansanterveyslaki 1972). Maa on jaettu sairaanhoitopiireihin, ja lisäksi viidellä yliopistosairaalalla on omat vastuualueensa maassa (ns. erityisvastuualueet, ERVA). Terveydenhuoltoa uudistetaan parhaillaan paremmin toimivaksi kokonaisuudeksi. Uudistuksen tärkeimpiä asioita ovat perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon toiminnan yhtenäistäminen, ihmisten vapaan hoitopaikan valinnan edistäminen ja sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden uudistaminen.

Tehtäviä kunnille:
- Ylläpitää terveydenhoitoa
- Järjestää sairaanhuolto ja mielenterveyspalvelut sekä huolehtia sairaankuljetuksesta
- Suun terveydenhuolto
- Koulu- ja opiskelija-terveydenhuolto
- Tuottaa työterveyshuoltopalveluja
- Lääkinnällinen kuntoutus

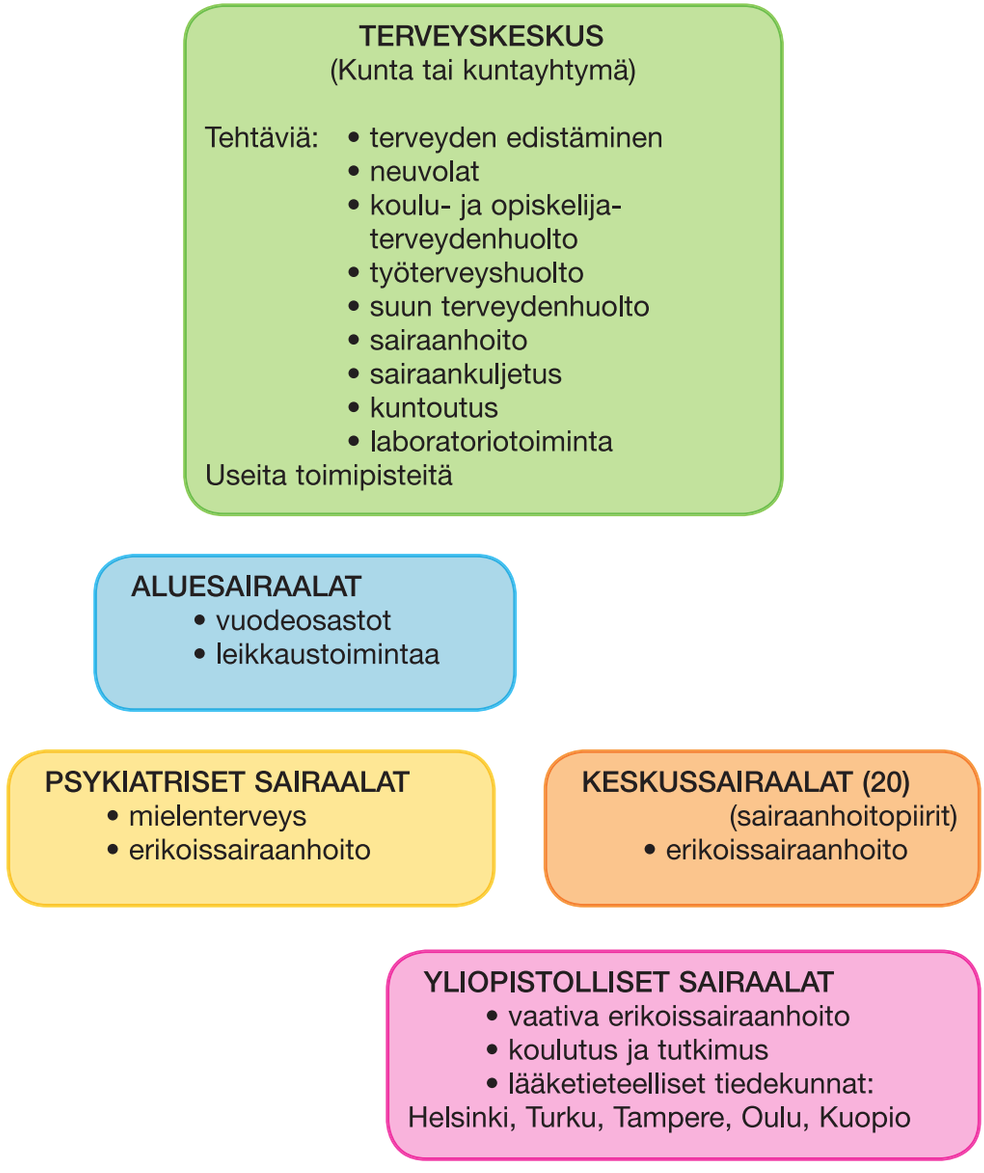
Terveyskeskus on toiminnallinen yksikkö, jolla on paljon erilaisia tehtäviä. Kunnat voivat tehdä myös yhteistyötä eri toimintojen järjestämiseksi. Terveyskeskuksella on tavallisesti useita eri toimipisteitä kunnassa: terveysasemia, neuvoloita, hammashoitoloita ja vuodeosastoja (sairaaloita). Kunnan palveluksessa työskentelee suuri joukko terveydenhuollon ammattilaisia, mm. lääkäreitä, sairaan- ja terveydenhoitajia, fysioterapeutteja, psykologeja jne. Kunta voi myös ostaa palveluita

yksityisiltä palvelujen tuottajilta. Terveyskeskuskäyntejä on viime vuosina tehty noin 25 miljoonaa vuodessa, näistä noin viidennes lääkärikäyntejä.

Sairaalaverkostoa on Suomessa kehitetty 1960-luvulta alkaen. Se on suunniteltu monitasoiseksi. Sairaalat huolehtivat sairaanhoidosta alueellaan yhteistyössä terveyskeskusten kanssa. Suomessa oli aikaisemmin laaja tuberkuloosin hoitamiseen keskittynyt sairaalaverkosto, mutta se on vähitellen purettu, kun tuberkuloosista tuli harvinainen sairaus rokotusten ja lääkehoidon kehityksen myötä. Psykiatristen sairaaloiden määrää on myös voitu vähentää, sillä hoidot ovat tehostuneet ja avohoitokin on parantunut vähitellen.

Vuodeosastohoitoa käytti yleissairaaloissa vuonna 2011 noin 650 000 ihmistä ja avohoitoa poliklinikkasairaalassa sai 1,7 miljoonaa potilasta.

JULKINEN TERVEYDENHUOLTO SUOMESSA



PRIORISOINNIN TASOT:

- yhteiskunta
- terveydenhuolto
- lääkäri / potilas
- ihmiset

- STM sosiaali- ja terveysministeriö
- THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos STM:n tutkimus- ja kehittämislaitos, joka seuraa terveyden ja hyvinvoinnin tilaa ja tukee palvelujärjestelmää
- TTL Työterveyslaitos, asiantuntijalaitos, joka tukee terveyttä työelämässä
- Valvira Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto hallinnoi mm. ammattihenkilöstön rekistereitä ja huolehtii erilaisista lupamenettelyistä sosiaali- ja terveydenhuollossa

Priorisointi terveydenhuollossa

Priorisoinnilla tarkoitetaan yleensä asioiden tärkeysjärjestykseen asettamista. Terveydenhuollossa tarvitaan priorisointia, koska voimavarat eivät riitä kaikkien mahdollisesti hyödyllisten hoitojen antamiseen. Terveydenhuollon arkipäivää on pohdinta eri toimien tärkeysjärjestykseen asettamisesta. Siihen sisältyy mm. eri hoitojen ja niistä saatavan hyödyn ja kiireellisyyden arviointia.

Priorisointi voi tarkoittaa myös terveydenhuollon eri osissa tehtäviä valintoja, joita joudutaan tekemään voimavarojen niukkuuden vuoksi. Jos esimerkiksi kunnan terveydenhuoltoon ohjattavia voimavaroja supistetaan, on päätettävä, mitkä asiat ovat niitä, joiden kohdalla voimavaroja vähennetään. Yhteiskunta (valtio, kunta) tekee siis päätöksiä siitä, minkälainen osuus yhteisistä voimavaroista ohjataan terveydenhuoltoon. Tämän jälkeen terveydenhuollon sisällä tehdään valintoja käytettävissä olevien varojen suuntaamisesta. Näitä päätöksiä ohjaavat mm. hoidon tarve ja hoitotakuulainsäädäntö. Yksittäisen potilaan osalta priorisoinnista vastaa tavallisesti terveydenhuollon ammattilainen yhdessä potilaan kanssa. Priorisoinnissa väistyvät usein sellaiset terveydenhuollon osat, jotka eivät välittömästi vaikuta sairauksien hoitoon, kuten terveyden edistäminen ja kuntoutustoimet.

Myös ihmiset itse priorisoivat: he tekevät omaa terveyttään koskevia valintoja esimerkiksi elintapojensa osalta. Terveyden arvo päätöksenteossa on siis punnittavana ainakin neljällä eri priorisoinnin tasolla.

Priorisointia pohdittaessa eettiset periaatteet ovat tärkeitä:

- ihmisarvo: kaikki ovat samanarvoisia
- sama hoidon tarve – sama hoito
- kustannusvaikuttavuus: valitaan hoito, jossa paras tulos saadaan pienimmillä kustannuksilla

Ikä, sukupuoli, asema tms. eivät ole priorisoinnin perusteita. Sen sijaan potilaan kunto saattaa olennaisesti vaikuttaa valittavaan hoitoon. Onnettomuustilanteissa on valittava hoitojärjestys mahdollisimman hyvin, jotta kaikki saavat hoitoa tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä. Tupakointi, alkoholinkäyttö tai lihavuus ei ole priorisointiperuste, mutta monissa leikkaushoidoissa leikkauksen onnistuminen edellyttää puuttumista myös ihmisten elintapoihin ja tottumuksiin.

Työterveyshuollon tehtävänä on alun perin ollut erityisesti työstä aiheutuvien riskien ennalta ehkäisy ja työntekijöiden terveyden edistäminen. Vähitellen työterveyshuollon työ on kuitenkin muuttunut myös sairaanhoidoksi. Lain mukaan työntekijöille on järjestettävä työterveyshuolto joko yrityksen itsensä toimesta tai ostopalveluna kunnan terveyskeskukselta tai yksityiseltä yritykseltä. Työterveyshuoltoon kuuluvat myös työympäristön terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät asiat, joiden selvittämiseksi tehdään mm. työpaikkatarkastuksia. Tarkastuksien avulla parannetaan myös työn ergonomiaa. Viime vuosina on kiinnitetty huomiota myös työhyvinvointiin ja työviihtyvyyteen.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suun terveyden palveluja yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Omia toimipisteitä on 15 paikkakunnalla. YTHS tarjoaa erikoislääkäritasoista hoitoa, neuvontaa sekä edistää opiskelijoiden ja opiskeluympäristöjen terveyttä monin tavoin. Opiskelijoiden maksamalla terveydenhoitomaksulla katetaan järjestelmän menoja.

Kuntien velvollisuus on järjestää myös **II asteen opiskelijoille opiskeluterveydenhuolto**. Palvelut on järjestettävä opiskelijan kotipaikasta riippumatta. Lukioiden välillä on suuria eroja opiskelijaterveydenhuollon toiminnassa. Peruskoulun oppilaiden terveydestä vastaa kouluterveydenhuolto.

Yksityinen terveydenhuolto

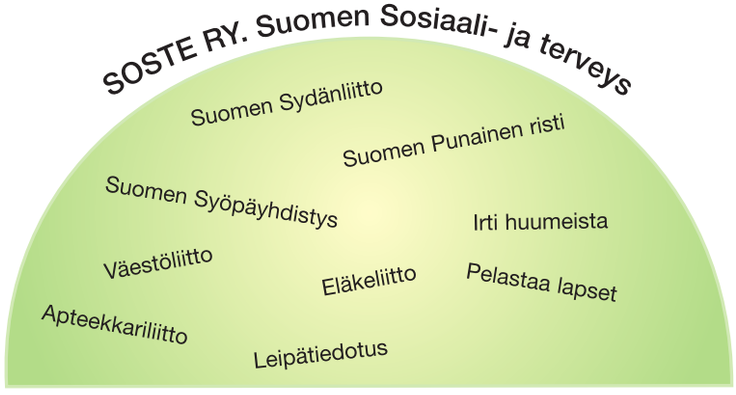
Terveydenhuollon ja sosiaalihuollon palveluja tuottavat myös **yksityiset yritykset** (esim. Terveystalo, Mehiläinen ja Diacor). Ne huolehtivat myös suuresta osasta työterveyshuoltopalveluita, joita eri tahot ostavat yrityksiltä. Suomessa on myös joitakin yksityisiä sairaaloita (mm. Docrates). Sairausvakuutus korvaa pienen osan myös yksityisen sektorin tuottamista palveluista asiakkaalle. Yksityisen terveydenhoidon palveluiden käyttö on lisääntynyt erilaisten terveys- ja sairaanhoitovakuutusten myötä. Yksityisiä palveluita on tarjolla eniten suurissa kaupungeissa.

Kolmas sektori

Ns. kolmannen sektorin suurimpana toimijana ovat **kansanterveys- ja sosiaalialan järjestöt**, joiden yhteinen kattojärjestö SOSTE (Suomen Sosiaali- ja Terveys ry) perustettiin vuonna 2012. Siihen kuuluu yli 180 jäsentä. Järjestöt ovat aiemmin tuottaneet huomattavan määrän sosiaalipalveluja ja hieman myös terveyspalveluja, mutta kilpailulain-

säädännön muutoksen myötä ne ovat myös perustaneet yrityksiä huolehtimaan palveluista. Järjestöt tuottavat mm. asumispalveluita, päihdepalveluita, lastenhoitopalveluita ja kuntoutukseen liittyviä palveluita. Myös **seurakunnat** ovat osa kolmatta sektoria ja mukana palveluiden tuotannossa. Järjestöjen tärkeimpiä rooleja ovat vertaistuen tarjoaminen ja vapaaehtoistyö. Ne huolehtivat myös suuresta osasta terveyden edistämiseen liittyvästä neuvonnasta ja valistuksesta ja tarjoavat apua yhteiskunnan päätöksenteossa.

Sosiaali- ja terveydenhuolto tarjoaa ihmisille tukea esimerkiksi sairastumisen yhteydessä. Kuitenkin suurin osa terveyteen liittyvistä pulmista ratkotaan joko ihmisten omin voimin tai sosiaalisen lähiympäristön tuella (sukulaiset, ystävät, tuttavat, naapurit ja kylänmiehet). Terveyden ylläpitämiseksi ja sairauksien hoitamiseksi onkin erityisen tärkeää lisätä ihmisten omaa terveysosaamista.



Kuntia ja kaupunkeja yhteistyöjäseninä n. 60

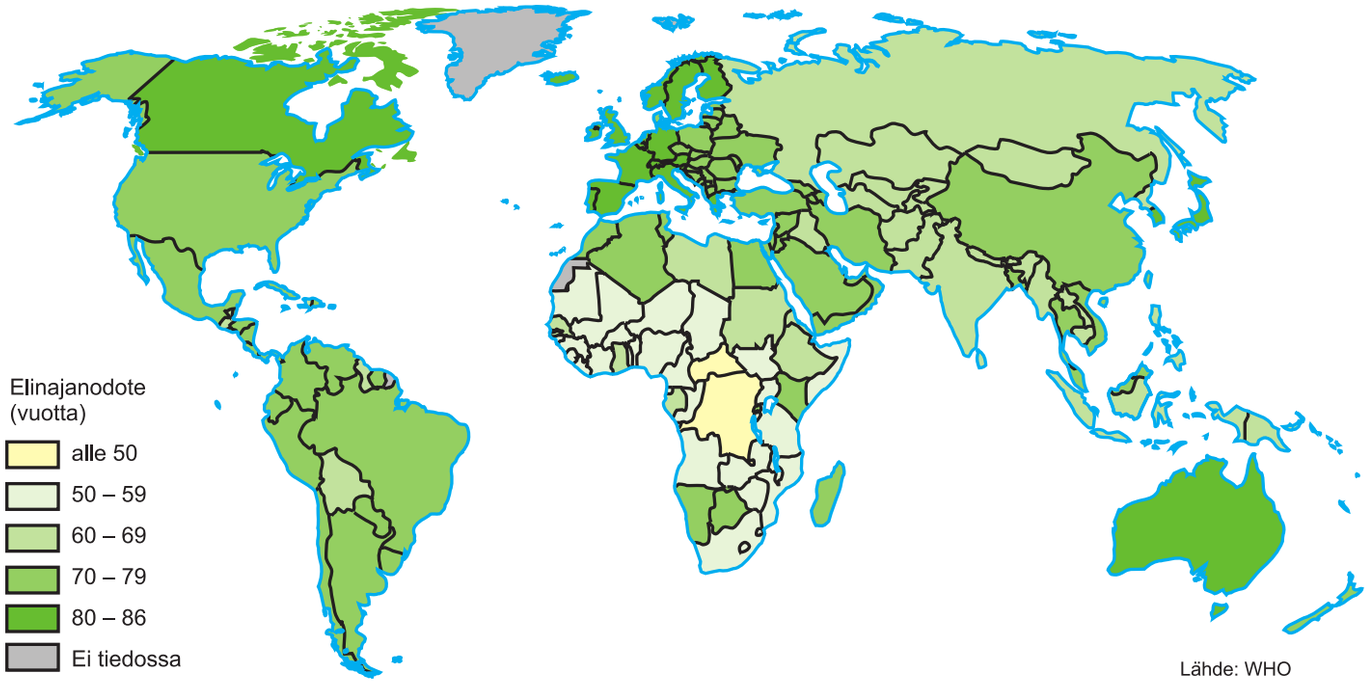
13. Terveys maailmassa

Maailman terveyteen ovat vaikuttaneet historialliset tapahtumat, teknologiset keksinnöt, maailmanlaajuiset pandemiat, sodat ja luonnonmullistukset sekä yhteiskunnalliset kehityskulut. Terveys on parantunut vuosisatojen vieriessä, ja erityisesti sairauksien ehkäisyn ja hoidon mahdollisuudet ovat nykyisin huomattavasti paremmat kuin vaikkapa 1800-luvulla.

Terveys jakautuu maailmassa kuitenkin hyvin epätasaisesti. Terveyden edellytykset ovat erilaiset maapallon eri osissa ja eri väestöjen keskuudessa. Olosuhteet, kuten ilmasto ja maaperä, vaikuttavat sekä suoraan että välillisesti myös terveyteen. Voimavarat maailman eri osissa ja eri maissa vaihtelevat suuresti. Joillekin on kertynyt paljon luonnonvaroja (öljy, metsät), joillekin muita voimavaroja (teknologia, kauppa).

Sairauksien yleisyydessä ja kuolleisuudessa on edelleen suuria alueellisia ja tulotasoon sekä koulutukseen liittyviä eroja, vaikka niitä yritetäänkin maailmanlaajuisin toimin vähentää. Suurimpia syitä terveyden epätasaiseen jakautumiseen on köyhyys.

Elinajanodote syntymähetkellä vuonna 2011



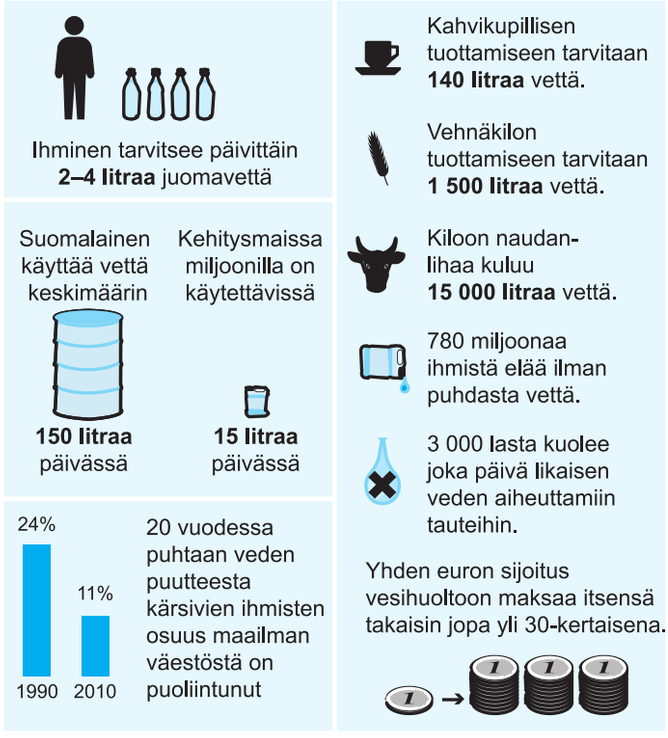
Lähde: WHO

Olosuhteet

Vesi

Yksi tärkeimmistä terveyteenkin vaikuttavista tekijöistä on vesi. Puhtaan juomaveden saanti ei ole itsestään selvyys läheskään kaikkialla maailmassa. Makean veden osuus kaikesta maapallon vedestä on vain 3 %, ja siitäkin vain sadasosa on helposti käytettävässä muodossa järvissä, joissa ja patoaltaissa. Vähiten puhdasta vettä on saatavilla Afrikassa, Aasiassa ja Lähi-idän maissa. Veden kuluttaminen on monikertaistunut varsinkin teollistuneissa länsimaissa 1900-luvulla. Vettä on paljon myös kallioperän kerroksissa pohjavetenä ja jäätiköissä. Monin paikoin vesivarannot ovat kuitenkin saastuneet käyttökelvottomiksi. Metsien hakkaaminen vähentää luonnon kykyä sitoa vettä. Suomessa on Euroopan alueella parhaat makean veden varannot. Käyttövettä voidaan tehdä myös merivettä puhdistamalla, mutta siihen tarvittava teknologia on toistaiseksi kallista.

Lasketaan, että noin joka kymmenes ihminen maailmassa joutuu elämään päivittäin ilman puhdasta vettä. Yhdellä kolmesta ei ole kunnon vessaa (WHO 2012). Likainen vesi aiheuttaa suuren määrän sairauksia, erityisesti lasten vakavia ripulitauteja ja veden välityksellä leviävää koleraa.



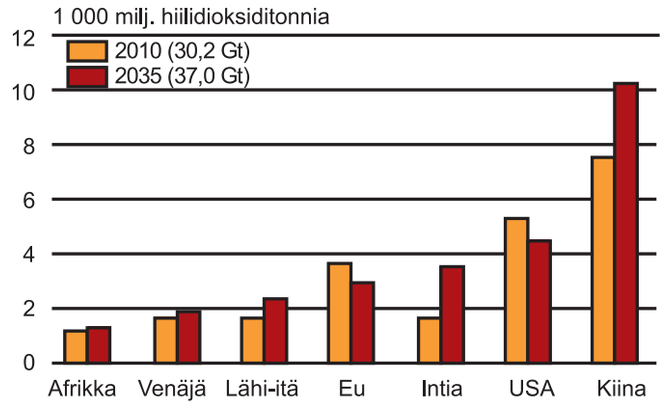
Vesijalanjäljen avulla voidaan mitata eri maiden tai eri ihmisten kuluttaman veden ja erilaisten tuotteiden valmistamiseen kulutetun veden määrää.

Lähde: www.unicef.fi

Maaperä ja ilmasto

Maanviljelyyn vaikuttaa maaperän lisäksi merkittävästi myös veden saanti. Monissa maapallon osissa maaperä on viljelyksen kannalta huonosti tuottavaa ja erityisen riippuvaista sateista, jos kyseisellä maalla ei ole varaa tai mahdollisuuksia kastelujärjestelmiin. Ilmastossa esiintyvät häiriöt, kuten myrskyt ja tulvat, vaikuttavat nopeasti myös maanviljelyksen tuottavuuteen ja siten väestön terveyteen. Ilmastonmuutoksen vaikutukset heijastuvat tulvina ja säätilan ääri-ilmiöinä sekä ajoittaisena kuivuutena. Ilmaston lämpenemistä aiheuttavat erityisesti hiilidioksidin päästöt, joista huomattava osa tulee Kiinasta (23 %), Yhdysvalloista (18 %) ja EU:sta (14 %). Kehittyvien maiden päästöt ovat vain muutama prosentti kaikista hiilidioksidipäästöistä maailmassa.

Energiaan liittyvät hiilidioksidipäästöt maailmassa 2010–2035



Lähde: IEA World Energy Outlook 2012, New Policies Scenario

- Malaria = hyttysten loiseläimen aiheuttama, yksi eniten tappavista tartuntataudeista
- Denguekuume = hyttysen levittämä vakava virustauti, jonka oireet muistuttavat influenssaa

Kun maatalouden tuottavuus heikentyy, se voi vaikuttaa nopeasti myös ihmisten terveyteen. Aliravitsemus lisääntyy. Ilmastonmuutoksen aiheuttaessa keskilämpötilassa muutoksia myös eri hyönteisten elinolosuhteet muuttuvat, jolloin niiden levittämät sairaudet lisääntyvät. Esimerkkejä tästä ovat malaria ja denguekuume. Denguekuumeeseen sairastuvien määrän on arveltu lisääntyvän jo pelkästään hyttysten elintilan laajentumisen takia. Tauti on lisääntynyt viime vuosikymmeninä, ja sitä todetaan 50–100 miljoonaa tapausta vuodessa.

Poliittinen tilanne

Väestön elinolosuhteisiin ja terveyteen vaikuttaa suuresti myös poliittinen tilanne (esim. sota tai muu kriisi). Maailmassa arvioidaan olevan noin 30 valtiota joiden sisällä on käynnissä sota tai poliittinen selkkaus.

Ravinto

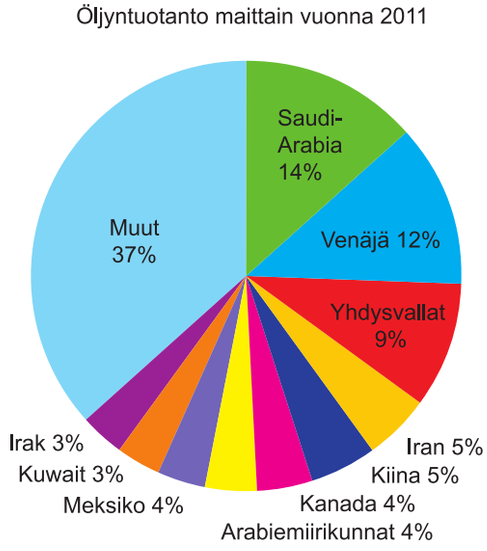
Noin 870 miljoonaa ihmistä eli joka kahdeksas ei saa riittävästi ravintoa pysyäkseen terveenä. Viimeisimmän 20 vuoden aikana nälässä elävien määrä on kuitenkin laskenut 130 miljoonalla. Vuoden 2007 jälkeen nälässä elävien väheneminen on hidastunut huolimatta jatkuvista ponnisteluista mm. Maailman ruokaohjelman (WFP) avulla. Aliravitsemus on erityisen kohtalokasta lapsen varhaisen kehityksen aikana. Aliravitsemus heikentää elimistöä ja altistaa monille tulehdussairauksille. Joka kolmas alle 5-vuotiaiden kuolema aiheutuu aliravitsemuksen aiheuttamista sairauksista. Samaan aikaan alkavat näkyä kehittyvissä maissa myös ylipainon aiheuttamat ongelmat.

Voimavarat

Luonnonvarat

Luonnonvarat jakautuvat maapallolla hyvin epätasaisesti. Luonnonvaroja on näihin päiviin asti käytetty ja edelleen suuri joukko ihmisiä käyttää miettimättä niiden kestävyyttä tai uusiutumista. Koko maailman energiatalouden kannalta öljy, maakaasu, hiili, vesi ja puu ovat olleet tärkeitä elintason kohoamisen edellytyksiä monissa maapallon osissa.

Osa näistä on uusiutuvia luonnonvaroja kuten myös tuuli- ja aurinkoenergia. Öljyn ja maakaasun uudet löydöt yhä vaikeammilta alueilta ovat ylläpitäneet käsitystä niiden loputtomuudesta. Energiantuotannon eri ratkaisut kuormittavat ympäristöä eri tavoin, ja niistä aiheutuu siten myös monia terveysvaikutuksia (mm. päästöt ja ydinvoimaloiden jätteet).



Lähde: Öljyalan keskusliitto 2012

Kolmannes maailman kokonaispinta-alasta on metsää, mutta varsinkin viime vuosisadan lopussa mm. sademetsiä kaadettiin nopeasti peltokäyttöön. Lasketaan, että maailmassa miljardi ihmistä saisi toimeentulonsa suoraan tai välillisesti metsästä. Nykyisin myös metsien istutukset ovat lisääntyneet.

Köyhyys

Köyhyydellä tarkoitetaan arkikielessä usein sitä, että ei ole rahaa. Maailmanpankin mukaan ihminen on äärimmäisen köyhä, kun hän joutuu selviytymään eurolla päivässä. Äärimmäisessä köyhyydessä elää maailmassa noin 1,3 miljardia ihmistä, mutta luku on vähitellen pienentynyt viime vuosikymmenten aikana. Köyhyys on vakava terveyttä heikentävä tekijä. Sen seuraukset ovat myös terveyteen vaikuttavia, nälkä ja aliravitsemus, asuminen puutteellisissa oloissa ja olemattomat turvaverkot. Kroonisesti nälkää näkevien määrä on yli 900 miljoonaa ihmistä.

Kehitysmaiden köyhyys on absoluuttista: ihminen ei selviydy käytettävissä olevilla aineellisilla voimavaroillaan. Teollisuusmaissa köyhyys on tavallisesti suhteellista: lasketaan minimielintaso, jonka alle jäävät ovat niin sanotusti köyhiä. Usein käytetään myös laskennallista

prosenttiosuutta keskimääräisestä ansiotulosta. Tulotaso on yhteydessä myös terveyden tasoon, joten sairastavuus on suurempaa köyhimmissä väestöryhmissä. Terveydenhuolto on köyhissä maissa puutteellisesti järjestettyä. Toimivan terveydenhuollon järjestämiseen tarvitaan koulutettuja osaajia ja myös rokotteita, lääkkeitä ja välineitä.

Koulutus

Koulutuksella voidaan vaikuttaa isoihin ongelmiin, kuten köyhyyteen ja väestönkasvuun sekä naisten aseman paranemiseen. Monissa kehittyvissä maissa koulutus on osoittautunut tärkeimmäksi keinoksi parantaa kestävästi elintasoa. Lukutaidottomien osuus väestöstä vaihtelee maailmassa suuresti, mutta monissa Afrikan maissa se on edelleen yli 50 %. Kehittyvissä maissa on viime vuosikymmeninä panostettu juuri lukutaidon ja peruskoulutuksen lisäämiseen ja korostettu koulutuksen tasa-arvoa. Terveyden lukutaito voi tarkoittaa kykyä ymmärtää ja tulkita terveyttä koskevaa tietoa ja sitä, miten se vaikuttaa itseen ja ympäristöön.

Tautikirjo

AIDS-potilas

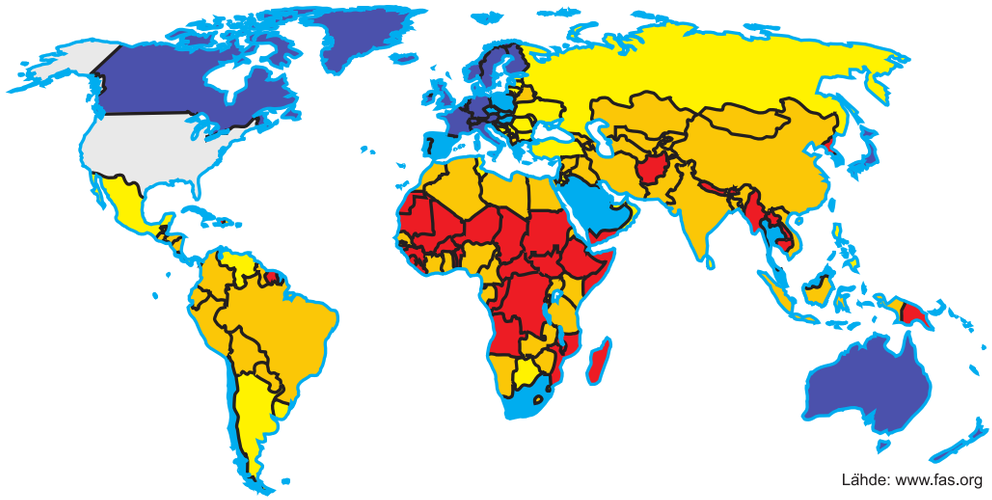
Maailman tautikirjo on muuttumassa. Viime vuosisadan ponnistelut tartuntatautien saamiseksi hallintaan ovat olleet osittain tuloksellisia. Tartuntataudit ovat kuitenkin edelleen vakava terveyttä heikentävä tekijä, ja esimerkiksi vuonna 2010 malariaan kuoli yli 650 000 ihmistä. 1980-luvulta lähtien yksi laajimmista tartuntatautipandemioista, HI-viruksen aiheuttama AIDS, on levinnyt nopeasti lähes koko maailmaan, ja nykyisin lasketaan HIV-positiivisia olevan noin 34 miljoonaa. Laajat ehkäisytoimet ovat tuottaneet tulosta vähitellen. Tartunnan saaneiden osuudet väestöissä ovat kääntyneet laskuun myös Saharan eteläpuolisessa Afrikassa, mutta edelleen luvut ovat siellä korkeita (Kenia 7 %, Sambia 14 %). Tuberkuloosi ja denguekuume aiheuttavat edelleen paljon sairastavuutta ja kuolleisuutta.

Maailman terveys on parantunut erityisesti elinolosuhteiden parantuessa ja rokotusten ansiosta. Tämä on johtanut myös siihen, että lapsikuolleisuus on vähitellen pienentynyt ja elinajan odote kasvanut. Alle 5-vuotiaiden lasten kuolleisuus on laskenut 40 % viimeksi kuluneiden 20 vuoden aikana, sillä ripulitaudit ovat vähentyneet. Seurauksena on uusia kysymyksiä: nyt myös kehittyvissä maissa yleistyvät ns. ei-tarttuvat taudit (NCD = Noncommunicable Diseases). Tartuntatautikuolemien määrän arvioidaan vähenevän 7 miljoonalla seuraavien vuosien aikana, mutta ei-tarttuvien tautien aiheuttamat kuolemat lisääntyvät yli 10 miljoonalla.

Ei-tarttuvien tautien suurimmat ryhmät ovat sydän- ja verisuonisairaudet, syöpäsairaudet sekä diabetes ja hengityselinten sairaudet. Niiden tärkeimmät riskitekijät tunnetaan hyvin: tupakointi, liikkumattomuus, lihavuus, epäterveellinen ravinto ja haitallinen alkoholin käyttö. Joka kolmannella afrikkalaisella on kohonnut verenpaine ja ylipainoisuus lisääntyy, vaikka maanosassa on runsaasti nälkää näkeviä ihmisiä.

Perusterveydenhuollon tehtävät olisivat tartuntatautien ehkäisyn ja hoidon lisäksi erityisesti kroonisia sairauksia ehkäiseviä elintapoja opettavia, mutta monissa kehittyvissä maissa ihmisillä ei ole varaa minkäänlaiseen terveydenhuoltoon. Tämä tekee mm. kroonisten sairauksien lääkehoidon ja seurannan erittäin vaikeaksi.

Maailman valtioiden terveydenhuollon taso 2002



Lähde: www.fas.org

Erinomainen | Hyvä | Kohtuullinen | Huono | Erittäin huono

TEHTÄVIÄ JAKSOON 3

1. Kuinka terveys maailmassa ja maailman terveys eroavat toisistaan? Vai eroavatko ne?

2. Tulkitse ja pohdi

a) Tulkitse sivun 101 kartta

b) Pohdi, mitä voisi tehdä terveydenhuollon tason parantamiseksi.

3. Minkälaisia terveysongelmia kuvassa olevalla ihmisellä voi olla?

4. Aliravitsemus

Intialainen Shaihjadi Bano on kolme vuotta ja viisi kuukautta vanha. Hän on ollut jo pitkään vakavasti aliravittu. Hän painaa kahdeksan kiloa ja on 78 cm pitkä. Shaihjadi ei ole ongelmineen yksin, sillä alle 5-vuotiaista intialaislapsista yli 40 % on alipainoisia. (Lähde HS 22.7.2012) Pohdi, millaisia seurauksia pitkäaikainen aliravitsemus aiheuttaa lapselle.

5. Antibiootit

Penisilliini ja muut antibiootit luetaan ihmiskunnan 10 tärkeimmän keksinnön joukkoon. Pohdi antibioottien hyötyjä ja haittoja.

6. E-pillerit

Pohdi, millaisia vaikutuksia e-pillereiden keksimisellä on ollut.

7. II maailmansota

Pohdi ja arvioi, miten II maailman sota vaikutti suomalaisten terveyteen ja hyvinvointiin.

8. Kansanterveyslaki

Kerro kansanterveyslain sisällöstä ja pohdin sen vaikutusta.

9. Viestintävälineet ja terveys

Pohdi, miten eri viestintävälineitten keksiminen ja kehittyminen ovat vaikuttaneet ihmisten terveyteen.

10. Uusi terveydenhoitolaki

Vuonna 2011 tuli voimaan terveydenhuoltolaki. Mitkä ovat tämän lain tavoitteet?

Terveydenhuoltolaki tuli voimaan 1. toukokuuta 2011

Uuden terveydenhuoltolain myötä kansalaisten valinnanvapaus lisääntyy niin hoitopaikan kuin hoitohenkilöstönkin suhteen. Potilas tai asiakas voi vapaammin valita sen terveydenhuollon toimintayksikön, jossa häntä hoidetaan. Lisäksi potilaan roolia oman hoitonsa suunnittelussa ja toteutuksessa korostetaan. Terveyskeskusten asiakkaat voivat saada tavanomaisimpia erikoissairaanhoidon palveluja myös omasta terveyskeskuksestaan.

Terveydenhuoltolain tavoitteena ovat asiakaskeskeiset ja saumattomat palvelut. Laki vahvistaa perusterveydenhuoltoa, hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä edistää terveyspalvelujen saatavuutta ja tehokasta tuottamista. Lailla varmistetaan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon tiivis yhteistyö ja asiakaskeskeisyys.

Uudessa laissa on useita kuntien ja sairaanhoitopiirien toimintaan vaikuttavia muutoksia, joiden tavoitteena on asiakkaiden aseman, palvelujen ja hoidon parantaminen.

I1. Laaja terveystarkastus

Vuonna 2011 uuden terveydenhuoltolain yhteydessä osasta neuvolan ja kouluterveydenhuollon määräaikaisista terveystarkastuksista kehitettiin laajoja terveystarkastuksia. Näihin tarkastuksiin kutsutaan molemmat vanhemmat (ainakin toinen osallistuu), ja niihin sisältyy vanhempien arvio koko perheen hyvinvoinnista sekä päivähoidon/opettajan arvio lapsen selviytymisestä ja hyvinvoinnista päivähoidossa/koulussa sekä eri tahojen arvio lapsen psykososiaalisesta kehityksestä. Nämä laajat tarkastukset tehdään odotusaikana (1 kerta), neuvolaiässä kolme kertaa (4 kk, 18 kk ja 4 v) sekä kouluikäisille kolme kertaa (1., 5. ja 8. lk.).

Pohdi laajojen terveystarkastusten tarkoitusta ja tavoitetta sekä arvioi niiden hyötyjä.

I2. Ruotsin malli

Ruotsissa tuli vuonna 2009 voimaan laki ”potilaan vapaasta valinnasta”, jonka mukaan potilas voi valita vapaasti vakituisen lääkärin ja terveyskeskuksen ja maakäräjien maksama korvaus seuraa potilaan mukana. Tämä korvausjärjestelmä ei erottele mitenkään yksityistä ja julkista sektoria.

Pohdi, mitä hyötyjä tällaisesta mallista voisi olla Suomessa.

I3. Kolmas sektori

”Suomessa toimii lähes 9 000 sosiaali- ja terveysjärjestöä, työntekijöitä niissä on noin 36 000 ja lähes miljoona ihmistä on mukana vapaaehtoisina, vertaistoimijoina ja järjestöaktiiveina.”

Lähde: www.ray.fi

Pohdi, mikä saa ihmisen tekemään vapaaehtoista työtä sosiaali- ja terveysjärjestöissä.

Jakson 3 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

2007 kevät TE 3.
lastenneuvolan tehtävät

2007 kevät TE 8.
oma vastuu terveydestä

2008 syksy TE 3.
kansanterveysjärjestöjen merkitys ja toiminta

2009 kevät TE 3.
työterveyshuollon tehtävät ja järjestäminen

2009 kevät TE 9.
tautien synty, käsitykset ja teoriat

2010 syksy TE 4.
laki potilaan oikeuksista

2011 kevät TE +9.
hygienian kehittyminen ja merkitys

2011 syksy TE 8.
opiskelijaterveydenhuolto

2012 kevät TE 8.
priorisointi terveydenhuollossa

2013 kevät TE 5.
teoriat terveydestä ja sairaudesta

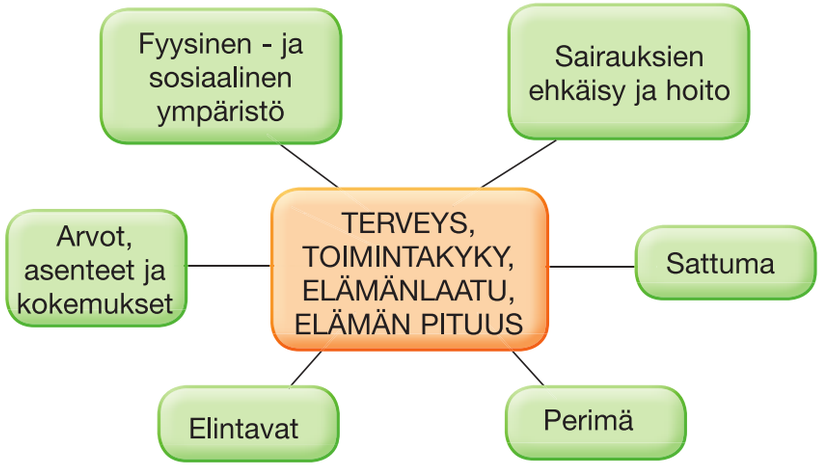
2013 syksy TE 1. a)
epikriisi

4 TERVEYTTÄ UHKAAVAT TEKIJÄT

Ihmisen terveyttä uhkaavat asiat ovat usein terveyttä edistävien asioiden vastakohtia. Ihmisen geenit ja sattuma vaikuttavat moniin asioihin, mutta pelkistäen ihmisen terveyteen merkittävästi vaikuttavat: Elintavat, elinympäristö, arvot, asenteet, kokemukset, sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito. Vaikutukset voivat olla joko terveyttä edistäviä tai heikentäviä.

Terveyttä uhkaavien tekijöiden vaikutus riippuu tekijöiden voimakkuudesta ja yhteisvaikutuksesta sekä ajallisesta kestosta. Tietyt arjen valinnat ovat tietoisia, kuten roskaruoan välttäminen, mutta osa tiedostamattomia, kuten psyykkinen reagointi kiusaamistilanteissa.

Terveys, toimintakyky, elämänlaatu ja -pituus



Terveyttä uhkaavien tekijöiden merkitystä voidaan tarkastella, vertailla ja pohtia monista näkökulmista ja monella tasolla. Jokin tietty terveyttä uhkaava tekijä voi olla terveyden heikkenemisen syy tai seuraus, ja sillä voi olla monia terveyttä uhkaavia vaikutuksia, jotka saavat aikaan ter-

veyttä heikentävän kasauman. Jotkin terveyttä uhkaavat tekijät voivat kääntyä myös terveyttä vahvistaviksi, kuten stressin myötä syntynyt parempi elämänhallinnan ja ajankäytön tunne. Tärkeimmät terveyteen vaikuttavat tekijät ovat arkielämässä tehdyt elintapoihin liittyvät valinnat. Elintavat on se osa-alue, jolla ihminen yksilönä omalla toiminnallaan voi vaikuttaa lisäten tai heikentäen oman elämänsä voimavaroja. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat mm. kulttuuri, ympäristö, ihmisen arvot, kokemukset ja asenteet, jotka säätelevät sitä, miten ja kuinka paljon ravitsemuksen, levon ja unen sekä liikkumisen laatu ja määrä kuormittavat tai vahvistavat terveyttä.

Terveyttä uhkaavien tekijöiden tarkastelun lähestymisnäkökulmat ovat osin samoja, joihin olet tutustunut jo tämän kirjan alkupuolella. Niitä kannattaa käyttää yo-kokeissa erilaisten terveys-/sairauskysymysten tarkastelussa, kuvailussa, selittämisessä ja pohdinnassa.

- Yksilö
- Parisuhde
- Perhe (lapsi, nuori, aikuinen, ikääntynyt ja vanhus)
- Lähiyhteisö (kaverit, koulu, työ)
- Yhteiskunta (laki, normit, kulttuuri)
- Kansallinen – kansainvälinen
- Maailma

- Syyt – seuraukset
- Positiivinen – negatiivinen
- Hyödyt – haitat
- Edistävä – heikentävä
- Esiintyvyys – vaikuttavuus – tulevaisuuden näkymä
- Puolesta – vastaan
- Subjektiivinen – objektiivinen

- Fyysinen – psyykkinen – sosiaalinen

- Tasa-arvo
- Eettinen, moraalinen
- Politiikka
- Talous
- Historia

14. Mielenterveyttä kuormittavat tekijät

Ihmisen mielenterveyden kuormittuminen vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten myötä, ja tilapäinen henkinen pahoinvointi vaikeissa elämäntilanteissa on aivan normaalia. Mielenterveyttä voi haavoittaa esimerkiksi erot ja menetykset, haitallinen elinympäristö, huonot ihmissuhteet tai sairaudet.

Professori Markku Ojasen mukaan psyykkisesti toimintakykyiselle henkilölle on tyypillistä seuraavat ominaisuudet:

- toimii tehokkaasti ja järkevästi
- tuntee olonsa hyväksi ja on hyvällä mielellä
- arvostaa itseään
- suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen.

Elämänkulku vaikuttaa ihmisen persoonallisuuteen ja psyykkiseen kehitykseen eri ikäkausien kehitystehtävien kautta. Häiriöt näissä kehitystehtävissä voivat muodostua mielenterveyttä kuormittaviksi tekijöiksi.

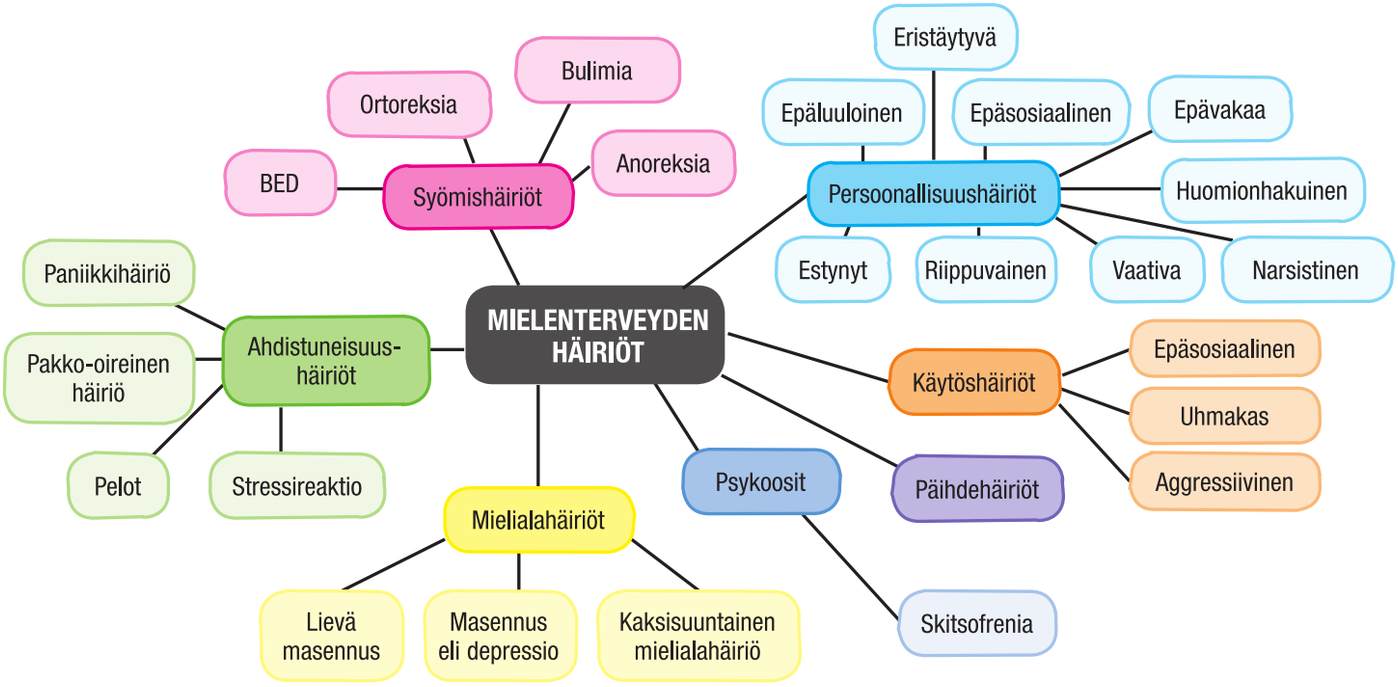
Ikä	Kehitystehtävä	Häiriö kehitystehtävässä
Vauvaikä	perusturvallisuus, kiintyminen	itseensä käpertyminen
Varhaislapsuus	itsenäisyys, oma tahto	häpeä
Leikki-ikä	aloitteellisuus, määrätietoisuus	estoisuus, syyllisyys
Varhaisnuoruus	ahkeruus ja pystyvyys, tunne osaamisesta	tylsistyminen
Nuoruus	identiteetin muodostuminen, uskollisuus	syrjäytyminen, lojaaliuden puute
Varhaisaikuisuus	läheisyys, kyky rakastaa	eristyneisyys
Aikuisuus	elämänkumppanin valitseminen, kyky pitää huolta toisista, yhteisöllinen vastuu	itseensä käpertyminen
Vanhuus	minän eheys, kypsyys, viisaus	elämän halveksunta

Lähde: Toivio, Nordling, Mielenterveyden psykologia

Psyykkiset tapahtumat ja ongelmat voivat muodostaa uhan, joka saa tasapainotilan muuttumaan. Teemme psyykkistä säätelytyötä saadaksemme tilanteen korjaantumaan. Tätä työtä kutsutaan psykologiassa psyykkiseksi itsesäätelyksi, joka jakautuu hallinta- ja puolustuskeinoihin. Puolustuskeinoja kutsutaan myös defenssimekanismeiksi tai minän suojautumiskeinoiksi. Ne koostuvat käyttäytymisestä eli tunteiden ja ajatusten kokonaisuudesta. Defenssit voivat olla sopeutumista huonontavia, kuten projektio (= omien mielensisältöjen heijastaminen toiseen) tai kieltäminen, tai parantavia, kuten huumori tai ennakointi.

Koska monet psyykkiset oireet ovat ohimeneviä, on mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen välillä vaikeaa. Jos mielenterveys häiriintyy vakavasti ja haittaa arkea, työntekoa tai harrastamista, tarvitaan psyykkisen häiriön tunnistamista eli ammattilaisen tekemää diagnoosia, jotta siihen saadaan sopivaa hoitoa.

Mielenterveyden häiriön kehittymiseen vaikuttavat monet asiat, kuten perimä, äidin raskaudenaikaiset sairaudet, häiriöt varhaisessa lapsen ja huoltajan vuorovaikutuksessa, kriisit ja traumaattiset kokemukset, ongelmat ihmissuhteissa ja sosiaalisessa tukiverkostossa sekä kuormittava elämäntilanne.



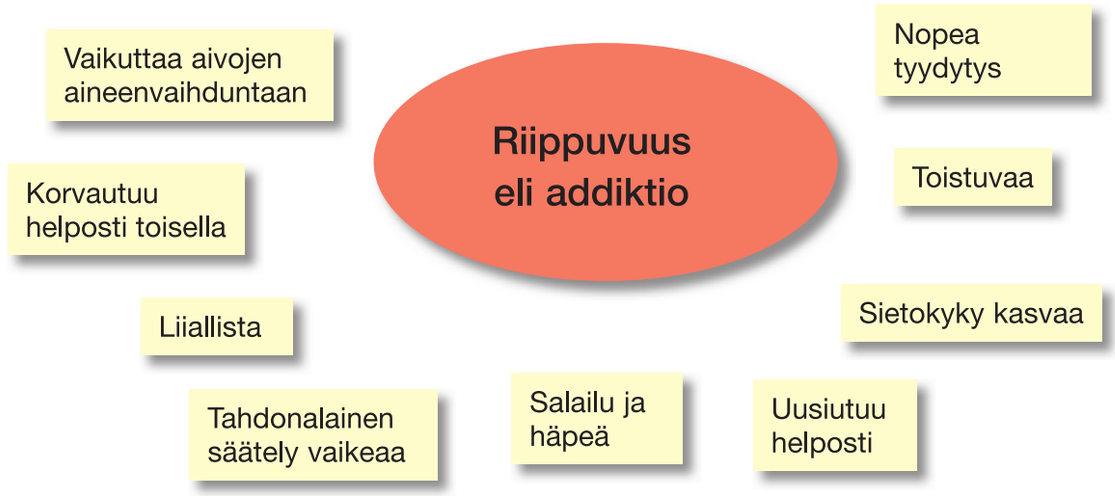
Mielenterveyden häiriöistä kokoava miellekartta

Riippuvuus

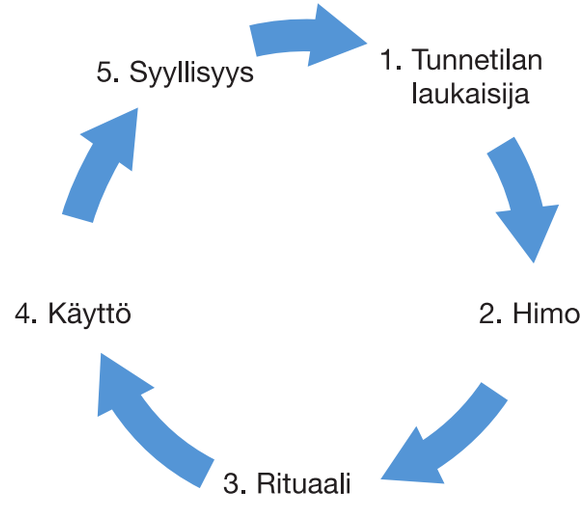
Riippuvuudelle eli addiktiolle ei ole yhtä yhtenevää määritelmää, mutta lääketieteessä sillä käsitetään jonkin aineen jatkuvaa, pakonomaista käyttämistä, joka aiheuttaa fyysinen ja/tai psyykkinen terveyden heikkenemistä. Riippuvuus voi kohdistua myös johonkin tapaan tai toimintaan tai ilmetä pakkoajatuksina.

Ihmisen yksi perusominaisuus on tarve kokea mielihyvää. Mielihyvän kokemuksia saadaan monista eri lähteistä (mm. ruoka, liikunta, päihteet, taide, seksi). Riippuvuutta aiheuttavat aineet/asiat vapauttavat aivoissa dopamiinia, välittäjäainetta, joka aiheuttaa mielihyvän kokemuksia ja vaikuttaa näin riippuvuuksien syntyyn. Mielihyvän säätelyyn osallistuvat myös mm. serotoniini, noradrenaliini ja endorfiini.

Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, esimerkiksi perimä ja sosiaalisen oppimisen kokemukset, mutta myös ympäristöllä on vaikutusta. Nämä edellä mainitut tekijät eivät kuitenkaan tuota riippuvuutta ilman yksilön omaa toistuvaa turvautumista riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen tai toimintaan, joka on mahdollista hoitaa.



Riippuvuuden ulottuvuudet voidaan jaotella fysiologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Fysiologisessa riippuvuudessa elimistö vaatii riippuvuutta tuottavaa ainetta ja sen puute aiheuttaa vieroitusoireita. Fysiologiseen riippuvuuteen liittyy toleranssin eli sietokyvyn kasvu, jolloin riippuvuutta aiheuttavan aineen tarvittavat annosmäärät kasvavat. Psyykkinen riippuvuus näkyy pakottavana tapana tuottaa tiettyä käyttäytymismallia. Kyseessä on siis opittu ajattelumalli, ja henkilöllä on tunne, että ei selviä ilman riippuvuutta tuottavaa ainetta tai toimintaa. Sosiaalinen riippuvuus liittyy riippuvuutta aiheuttavan aineen tai toiminnan käyttötilanteeseen. Varsinkin nuorilla halu kuulua ryhmään voi olla riippuvuuden synnyssä eräs tärkeä syy.



Riippuvuuden kierre

Riippuvuuksien luokittelu

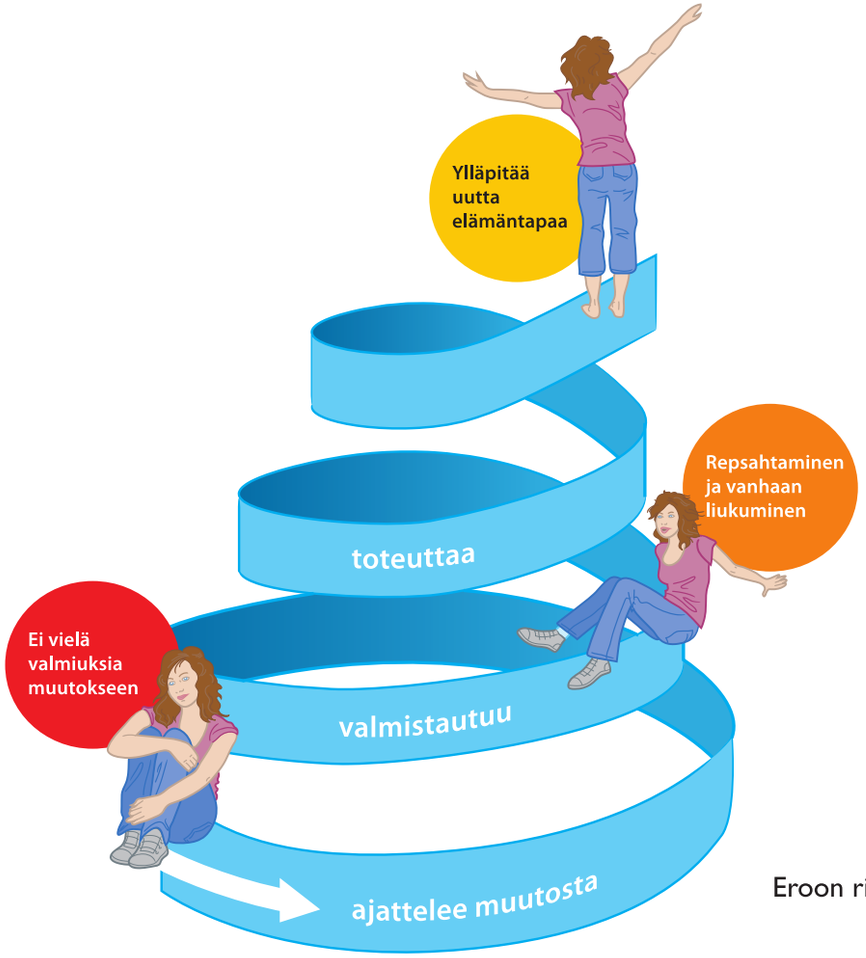
Fysiologinen/fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus

Aineriippuvuudet:
- Kofeiini
- Alkoholi
- Tupakka
- Lääke
- Huumausaine

Toiminnalliset riippuvuudet:
- Peli-,
- Läheis-,
- Netti-,
- Osto-,
- Liikunta-,
- Seksiriippuvuus

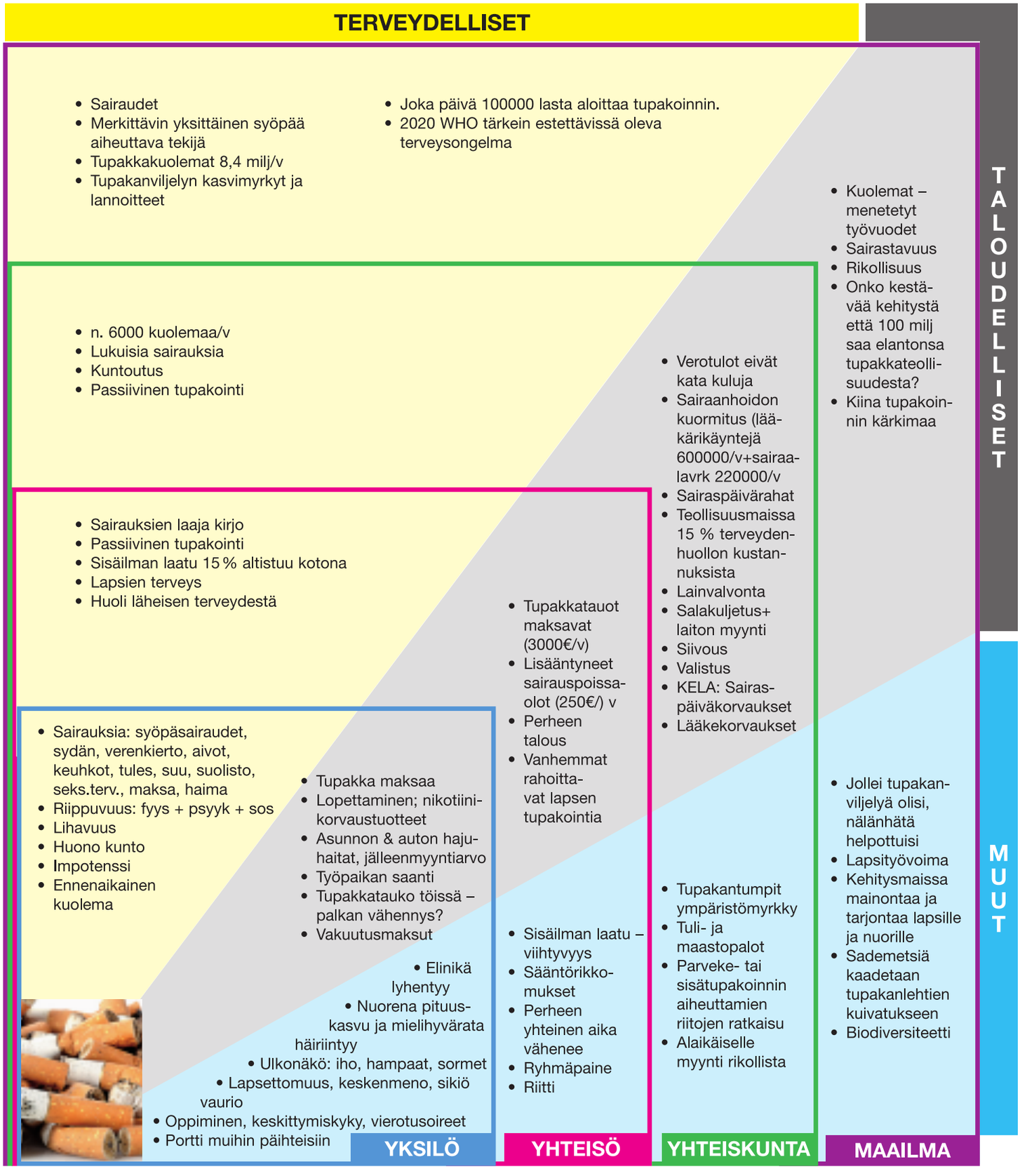
Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa riippuvuutta käyttäjissään. Fyysinen riippuvuus voi syntyä nopeastikin ja osalla tupakoivista riippuvuus on voimakas, huumeriippuvuuteen verrattava. Psyykkinen riippuvuus liittyy usein itse tupakointitapahtumaan (aikaan ja paikkaan) ja sosiaalinen riippuvuus muiden tupakointiin ryhmässä (tupakointi sitoutuu sosiaaliseen ympäristöön).

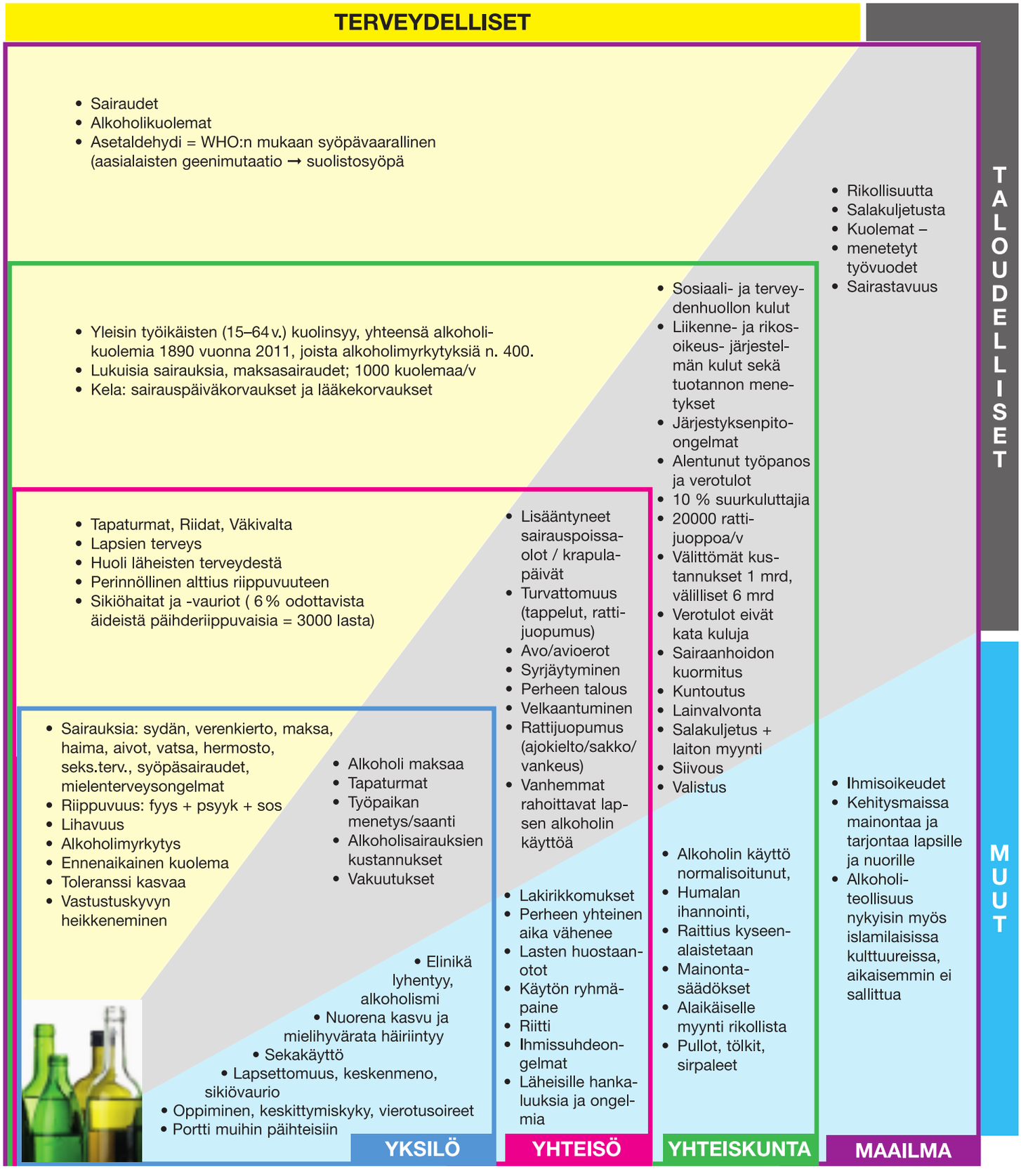
Uhkapelihimo on melko yleinen (1–3 % aikuisista) ongelma, joka hallitsee pelihimoisen elämää ja aiheuttaa monen tason vaikeuksia itselle ja läheisille. Vakavana tämä addiktion muoto muistuttaa alkoholi- ja päihderiippuvuutta, jolloin pelaaminen ei ole enää tahdonalaista vaan sairaus, jonka taustalta löytyy muutoksia hermoverkoston toiminnassa.

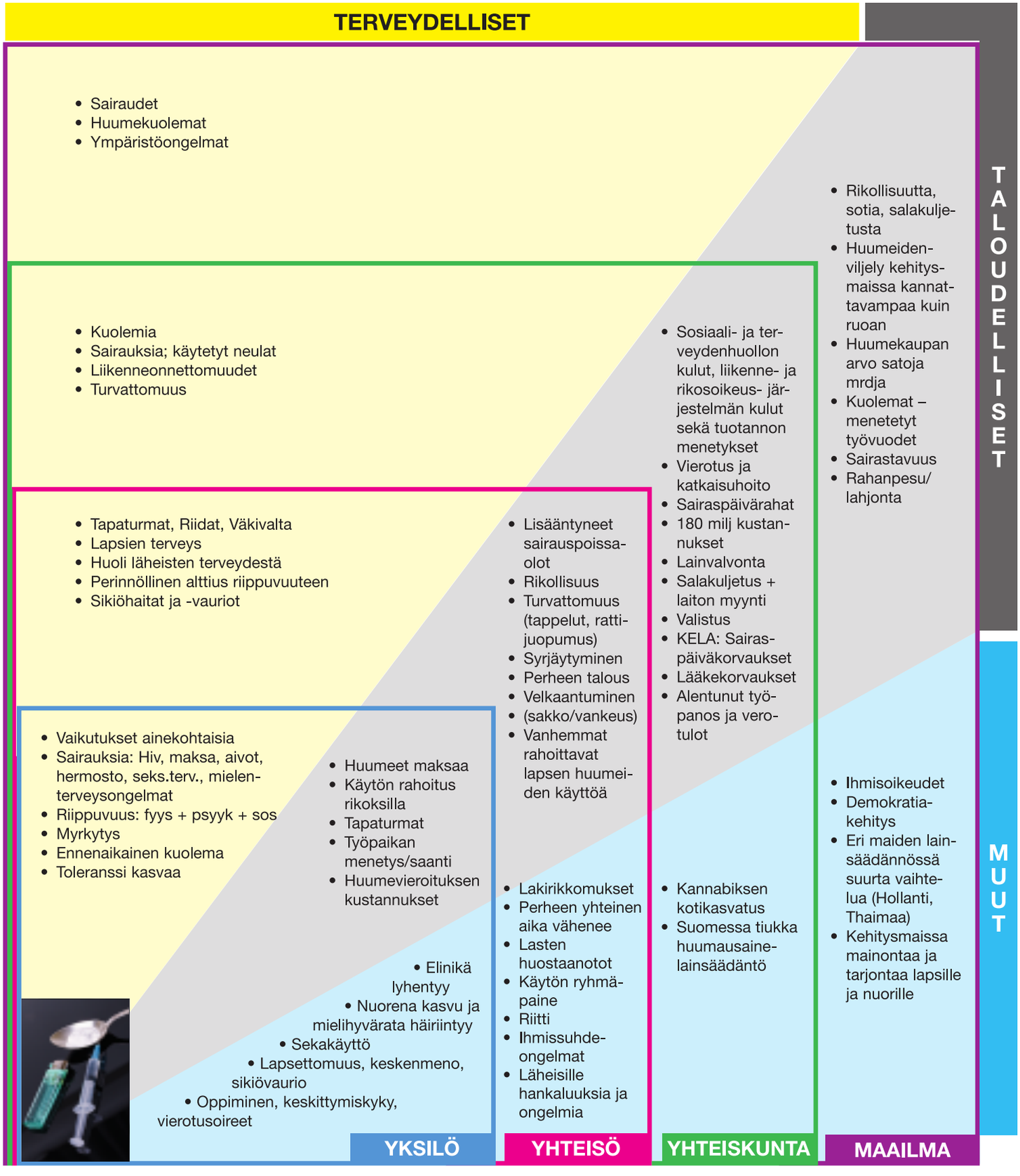


Eroon riippuvuudesta

Päihteiden haittavaikutusten tarkastelua yksilön, yhteisön, yhteiskunnan ja globaalista näkökulmasta




TERVEYDELLISET
• Sairaudet
• Alkoholikuolemat
• Asetaldehydi = WHO:n mukaan syöpävaarallinen (aasialaisten geenimutaatio → suolistosyöpä
• Yleisin työikäisten (15–64 v.) kuolinsyy, yhteensä alkoholikuolemia 1890 vuonna 2011, joista alkoholimyrkytyksiä n. 400.
• Lukuisia sairauksia, maksasairaudet; 1000 kuolemaa/v
• Kela: sairauspäiväkorvaukset ja lääkekorvaukset
• Tapaturmat, Riidat, Väkivalta
• Lapsien terveys
• Huoli läheisten terveydestä
• Perinnöllinen alttius riippuvuuteen
• Sikiöhaitat ja -vauriot (6 % odottavista äideistä päihderiippuvaisia = 3000 lasta)
• Sairauksia: sydän, verenkierto, maksa, haima, aivot, vatsa, hermosto, seks.terv., syöpäsairaudet, mielenterveysongelmat
• Riippuvuus: fyys + psyyk + sos
• Lihavuus
• Alkoholimyrkytys
• Ennenaikainen kuolema
• Toleranssi kasvaa
• Vastustuskyvyn heikkeneminen
• Alkoholi maksaa
• Tapaturmat
• Työpaikan menetys/saanti
• Alkoholisairauksien kustannukset
• Vakuutukset
• Elinikä lyhentyy, alkoholismi
• Nuorena kasvu ja mielihyvärata häiriintyy
• Sekakäyttö
• Lapsettomuus, keskenmeno, sikiövaurio
• Oppiminen, keskittymiskyky, vierotusoireet
• Portti muihin päihteisiin
YKSILÖ
• Lisääntyneet sairauspoissaolot / krapulapäivät
• Turvattomuus (tappelut, rattijuopumus)
• Avo/avioerot
• Syrjäytyminen
• Perheen talous
• Velkaantuminen
• Rattijuopumus (ajokielto/sakko/vankeus)
• Vanhemmat rahoittavat lapsen alkoholin käyttöä
• Lakirikkomukset
• Perheen yhteinen aika vähenee
• Lasten huostaanotot
• Käytön ryhmäpaine
• Riitti
• Ihmissuhdeongelmat
• Läheisille hankaluuksia ja ongelmia
YHTEISÖ
• Sosiaali- ja terveydenhuollon kulut
• Liikenne- ja rikosoikeus- järjestelmän kulut sekä tuotannon menetykset
• Järjestyksenpitoongelmat
• Alentunut työpanos ja verotulot
• 10 % suurkuluttajia
• 20000 rattijuoppoa/v
• Välittömät kustannukset 1 mrd, välilliset 6 mrd
• Verotulot eivät kata kuluja
• Sairaanhoidon kuormitus
• Kuntoutus
• Lainvalvonta
• Salakuljetus + laiton myynti
• Siivous
• Valistus
• Alkoholin käyttö normalisoitunut,
• Humalan ihannointi,
• Raittius kyseenalaistetaan
• Mainontasäädökset
• Alaikäiselle myynti rikollista
• Pullot, tölkit, sirpaleet
YHTEISKUNTA
• Rikollisuutta
• Salakuljetusta
• Kuolemat –
• menetetyt työvuodet
• Sairastavuus
• Ihmisoikeudet
• Kehitysmaissa mainontaa ja tarjontaa lapsille ja nuorille
• Alkoholiteollisuus nykyisin myös islamilaisissa kulttuureissa, aikaisemmin ei sallittua
MAAILMA
TALOUDELLISET
MUUT


TERVEYDELLISET
TALOUDELLISET
MUUT
• Sairaudet
• Huumekuolemat
• Ympäristöongelmat
• Kuolemia
• Sairauksia; käytetyt neulat
• Liikenneonnettomuudet
• Turvattomuus
• Tapaturmat, Riidat, Väkivalta
• Lapsien terveys
• Huoli läheisten terveydestä
• Perinnöllinen alttius riippuvuuteen
• Sikiöhaitat ja -vauriot
• Vaikutukset ainekohtaisia
• Sairauksia: Hiv, maksa, aivot, hermosto, seks.terv., mielenterveysongelmat
• Riippuvuus: fyys + psyyk + sos
• Myrkytys
• Ennenaikainen kuolema
• Toleranssi kasvaa
• Huumeet maksaa
• Käytön rahoitus rikoksilla
• Tapaturmat
• Työpaikan menetys/saanti
• Huumevieroituksen kustannukset
• Elinikä lyhentyy
• Nuorena kasvu ja mielihyvärata häiriintyy
• Sekakäyttö
• Lapsettomuus, keskenmeno, sikiövaurio
• Oppiminen, keskittymiskyky, vierotusoireet
YKSILÖ
• Lisääntyneet sairauspoissaolot
• Rikollisuus
• Turvattomuus (tappelut, rattijuopumus)
• Syrjäytyminen
• Perheen talous
• Velkaantuminen (sakko/vankeus)
• Vanhemmat rahoittavat lapsen huumeiden käyttöä
• Lakirikkomukset
• Perheen yhteinen aika vähenee
• Lasten huostaanotot
• Käytön ryhmäpaine
• Riitti
• Ihmissuhdeongelmat
• Läheisille hankaluuksia ja ongelmia
YHTEISÖ
• Sosiaali- ja terveydenhuollon kulut, liikenne- ja rikosoikeus- järjestelmän kulut sekä tuotannon menetykset
• Vierotus ja katkaisuhoito
• Sairaspäivärahat
• 180 milj kustannukset
• Lainvalvonta
• Salakuljetus + laiton myynti
• Valistus
• KELA: Sairaspäiväkorvaukset
• Lääkekorvaukset
• Alentunut työpanos ja verotulot
• Kannabiksen kotikasvatus
• Suomessa tiukka huumausainelainsäädäntö
YHTEISKUNTA
• Rikollisuutta, sotia, salakuljetusta
• Huumeiden-viljely kehitysmaissa kannattavampaa kuin ruoan
• Huumekaupan arvo satoja mrdja
• Kuolemat – menetetyt työvuodet
• Sairastavuus
• Rahanpesu/ lahjonta
• Ihmisoikeudet
• Demokratiakehitys
• Eri maiden lainsäädännössä suurta vaihtelua (Hollanti, Thaimaa)
• Kehitysmaissa mainontaa ja tarjontaa lapsille ja nuorille
MAAILMA

15. Ravitsemuksen ongelmat

Painoindeksi BMI = paino (kg) / pituus (m) × pituus (m)

- normaali paino 18,5–25
- ylipaino, lievä lihavuus 25–30
- merkittävä lihavuus 30–35
- vaikea lihavuus 35–40
- sairaalloinen lihavuus yli 40

Lasten painoindeksi eli ISO-BMI on uusi tapa tutkia lasten ja nuorten yhä yleistyvää lihavuutta. Lasten painoindeksi muutetaan iänmukaisella kertoimella aikuista vastaavaksi ja näin voidaan arvioida sekä yli- että alipainoa. Tätä laskuria käytetään 2–18-vuotiaille.

Ravitsemukseen liittyvät ongelmat voivat olla määrällisiä tai laadullisia. Määrällinen tarkoittaa epätasapainoa energiansaannin ja -kulutuksen välillä. Tällöin puhutaan joko ylipainosta tai alipainosta. Laadulliset ravitsemusongelmat ovat laaja kirjo erilaisia puutostiloja, yliherkkyyksiä tai sairauksia. Hyvin yleinen laadullinen ravitsemusongelma on liian energiatiheä ruoka, joka on määrällinen ja laadullinen ongelma.

Suomalaisten ravitsemus on monipuolistunut ja parantunut, mutta lihavuus on jatkuvasti kasvava kansanterveydellinen ongelmamme. $^{2}/_{3}$ miehistä ja $^{1}/_{2}$ naisista on ylipainoisia (BMI yli 25) ja lihavia (BMI yli 30) on lähes viidennes aikuisväestöstä.

Myös Suomessa on eri syistä aliravittuja henkilöitä. Joka neljäs laitoshoidossa oleva ikääntynyt kärsii jonkinasteisesta aliravitsemuksesta. Suomessa tai maailmalla ei ole saatavilla tarkkoja tietoja siitä, kuinka monen ihmisen terveys on vaarantunut, koska ravintoainetiheys ei ole riittävän suuri.

Lihavuus on suuri ongelma myös maailmanlaajuisesti. 1,5 miljardia yli 20-vuotiaista on ylipainoisia, ja 500 miljoonaa ihmistä ylittää painoindeksirajan 30. Vastaavasti noin miljardi ihmistä kärsii aliravitsemuksesta. Lisäksi 2 miljardia ihmistä kärsii vitamiinien ja kivennäisaineiden puutteesta.

1 miljardi
maailman väestöstä
kärsii aliravitsemuksesta

1,5 miljardia
maailman yli 20-vuotiasta
on ylipainoisia
(BMI yli 25)

VAIKUTUKSIA

Esim.
- kasvun hidastuminen
- suojaravintoaineiden puute → vastustuskyvyn heikkeneminen → infektiotaudit tarttuvat helpommin (esim. ripuli, tuberkuloosi)
- puutostaudit (mm. anemia)
- lihaskato heikentää toimintakykyä
- kuolema

Esim.
- II tyypin diabetes
- sydän- ja verisuonisairaudet
- nivelrikko
- syöpätaudit (mm. paksusuolen syöpä)
- uniapnea
- lapsettomuus
- dementia
- kihti
- rasvamaksa
- masennus

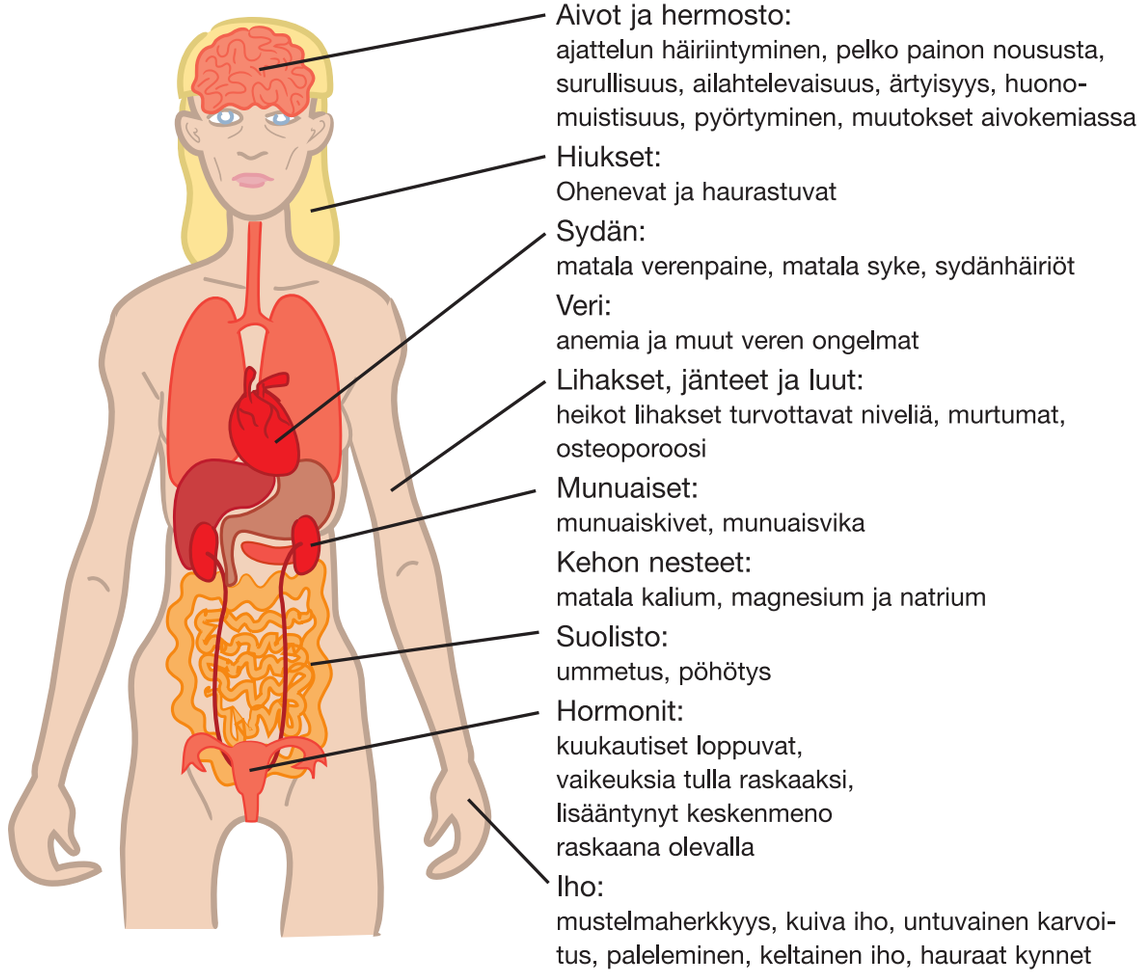
Suomessa ravitsemuksen yleisinä ongelmina ovat pitkään olleet
- liian suuri energiansaanti
- liian vähäinen D-vitamiinin saanti
- liian suuri suolan saanti
- liian suuri tyydyttyneen rasvan saanti.

Syömishäiriöt

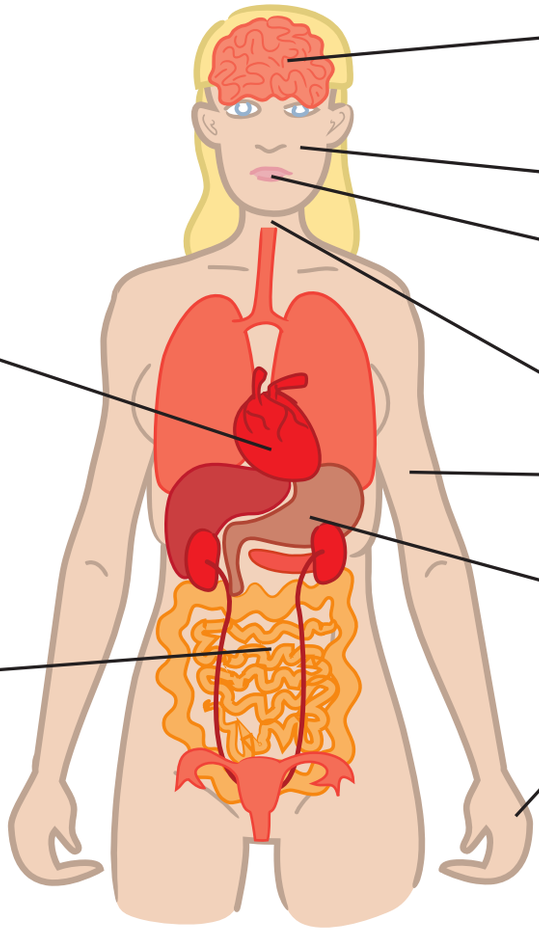
Syömishäiriöt ovat mielenterveyden ongelmia, joissa suhde ruokaan on häiriintynyt. Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat **anoreksia** eli laihuushäiriö ja **bulimia** eli ahmimishäiriö. Epätyypillisestä syömishäiriöstä puhutaan silloin, kun syöminen on häiriintynyt, mutta jokin diagnoosin kannalta oleellinen oire puuttuu. **BED** on epätyypillisen ahmimishäiriön yksi muoto, josta käytetään nimitystä lihavan ahmimishäiriö. Se muistuttaa bulimiaa, mutta siihen ei liity oksentamista, jolloin seurauksena on ylipaino ja sen aiheuttamat haittavaikutukset. **Ortoreksia** eli yliterveellinen syöminen kuuluu epätyypillisiin laihuushäiriöihin. Pakonomainen terveellisen ruoan syöminen johtaa helposti puutostauteihin ja muun elämän kaventumiseen.

Syömishäiriöt ovat yleisiä murrosikäisillä tytöillä ja nuorilla naisilla. Noin 2 % suomalaisista 20–35-vuotiaista on sairastanut anoreksian. Bulimian sairastaneita on saman verran. Miehillä syömishäiriöt ovat selvästi harvinaisempia, ja sairastuneista vain 1/10 on poikia/miehiä.

Anoreksia vaikuttaa koko kehoon



Bulimian vaikutuksia kehoon



Aivot:
masennus, pelko painon noususta, jännittyneisyys, huimaus, häpeä, heikko itsetunto

Posket:
turvonneet, arat

Suu:
hammaskiilteen tuhoutuminen, ienvauriot, hampaiden herkkyys kylmälle ja kuumalle

Kurkku ja ruokatorvi:
kipu, voi revetä, verioksennukset

Lihakset:
väsymys

Vatsa:
vatsahaava, kipu, hidastunut tyhjeneminen

Iho:
rystysten hankaumat, kuiva iho

Veri:
anemia

Sydän:
sydämen rytmihäiriöt, sydänlihaksen heikkous, matala pulssi ja verenpaine

Kehon nesteet:
kuivuminen, matala kalium, natrium ja magnesium

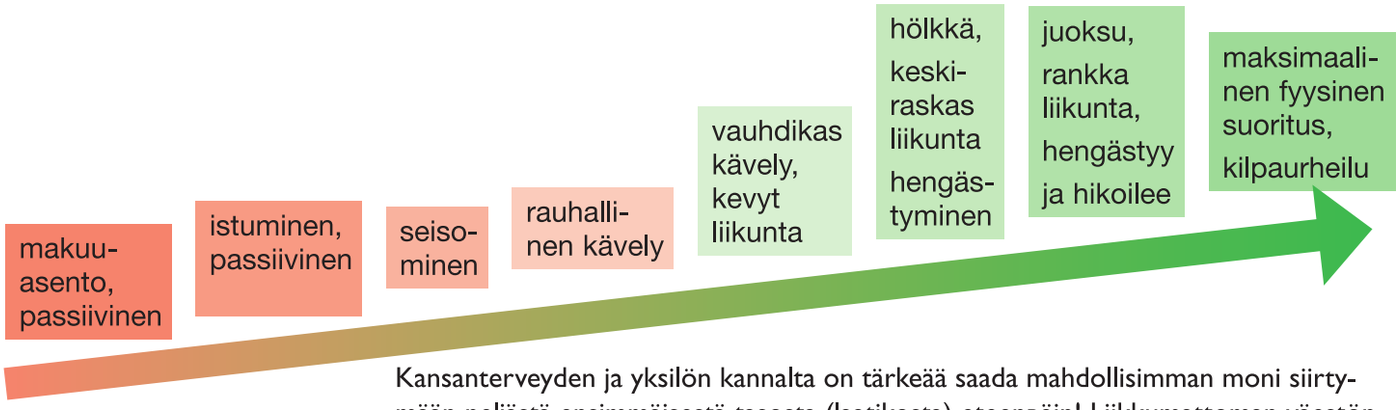
Suolisto:
ummetus, pöhötys, epäsäännölliset suolen liikkeet, ripuli, vatsakrampit

16. Passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus

Terveyttä ja hyvinvointia uhkaava liikkumattomuus

Passiivinen elämäntapa tarkoittaa sitä, että ihminen ei ole terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta fyysisesti riittävän aktiivinen. Hänen elämäntapaansa voidaan kutsua liikkumattomaksi tai liian vähän liikuntaa sisältäväksi. Passiivisiin toimintoihin luetaan istuminen, lukeminen, television katselu, videopelien pelaaminen ja tietokoneen käyttö. Passiivisen elämäntavan taustalla voi olla useita eri tekijöitä. Se voi olla yksilön tietoinen valinta tai esimerkiksi syrjäytymisen tai päihdeongelmien seuraus.

Fyysisen aktiivisuuden muutos passiivisesta aktiiviseen



Lähde: Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010, Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

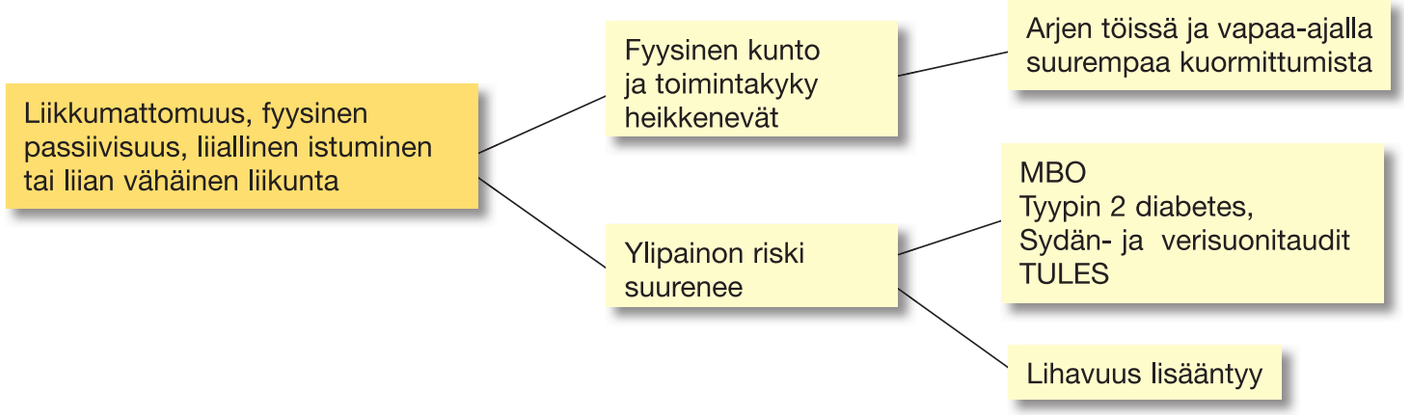
Kansanterveyden ja yksilön kannalta on tärkeää saada mahdollisimman moni siirtymään neljästä ensimmäisestä tasosta (laatikosta) eteenpäin! Liikkumattoman väestönosan fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on erittäin suuri terveydellinen, mutta myös taloudellinen merkitys, koska esimerkiksi tyypin 2 diabeteksen kustannukset liikkumattomuuden osalta ovat 700 miljoonaa euroa.

Suomessa yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia on pojista viidesosa ja tytöistä neljännes. Vain runsas kymmenesosa 15–64-vuotiaista suomalaisista täyttää sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suosituksen. Tutkimusten mukaan joka toinen työikäinen liikkuu kuitenkin kestävyyskunnon kannalta riittävästi, kun tuloksia peilataan UKK:n terveysliikunnan suosituksiin.

Liikunnan terveys- ja hyvinvointihyödyt tunnetaan hyvin, mutta passiivisuudelle ei ole pystytty asettamaan yhtä tiettyä riskirajaa. Eri-ikäisten liikuntasuositukset (s. 66–68) antavat ohjeita suositellusta fyysisen aktiivisuuden määrästä.

Maailman laajuisesti on arvioitu, että ainakin 5 miljoonaa ihmistä vuodessa kuolee fyysisesti passiivisen elämäntavan seurausten vuoksi.

Liikkumattomuuden seurauksia



Opiskelija, joka istuu koneen ääressä, ei ”ehdi” liikkumaan, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, niska- ja päänsärky, sosiaaliset suhteet, liikapaino, mieliala ym. ongelmat.

Vanhus palvelutalossa/vanhainkodissa, joka ei enää pääse liikkumaan, hoitajat eivät ehdi, sukulaiset eivät käy usein, istuu/makaa päivät pitkät, toimintakyky heikkenee entisestään, mieliala laskee (vrt. Vanhusten mielialat), sosiaaliset suhteet.

Passiivinen elämäntapa
= engl. Sedentary lifestyle

Passiivisella elämäntavalla tarkoitetaan elämäntyyliä, johon ei kuulu liikuntaa tai se on epäsäännöllistä ja vähäistä, jolloin energiankulutus jää erittäin pieneksi.

Esimerkiksi arkielämää hallitseva ruutuaika saa usein aikaan ihmisen liikunta-aktiivisuuden alenemisen tai loppumisen, joka johtaa passiiviseen elämäntapaan. Tähän yhdistyy ravitsemuksellinen ongelma: energiaa saadaan enemmän kuin sitä kulutetaan, jonka seurauksena rasvakudoksen lisääntyminen aiheuttaa liikapainoa ja lihavuutta. Fyysinen kunto heikkenee, mikä voi pienentää ihmisen halukkuutta ja mahdollisuuksia osallistua fyysistä aktiivisuutta vaativiin toimintoihin harrastuksissa ja arkipäivän tehtävissä. Terveyteen kohdistuvat haitat ovat kiistattomat: verenpaine nousee, veren rasva-arvot ovat kohoavat ja riski sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin kasvavat merkittävästi.

Eräs passiivisen elämäntavan syy-seurausketju

Syy
- Elämää hallitseva ruutuaika

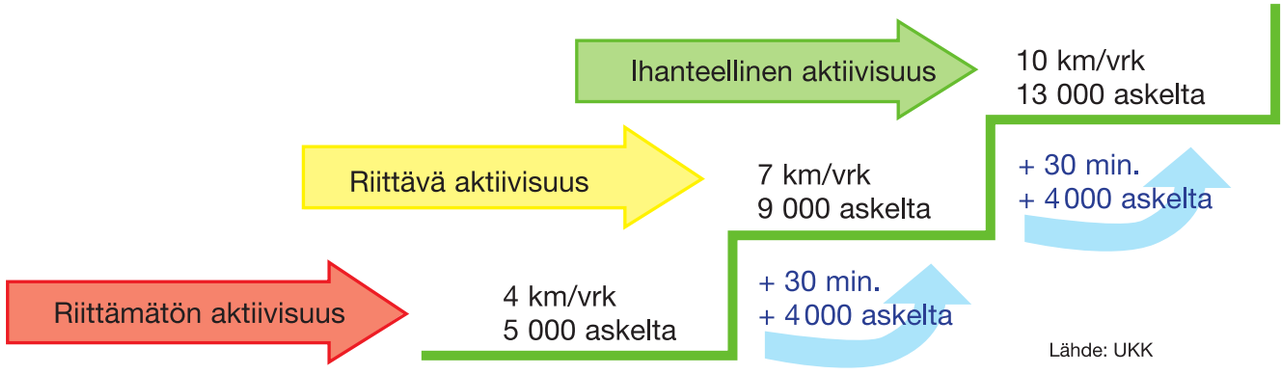
Seuraus
- Liikunta-aktiivisuuden aleneminen
- Passiivinen elämäntapa

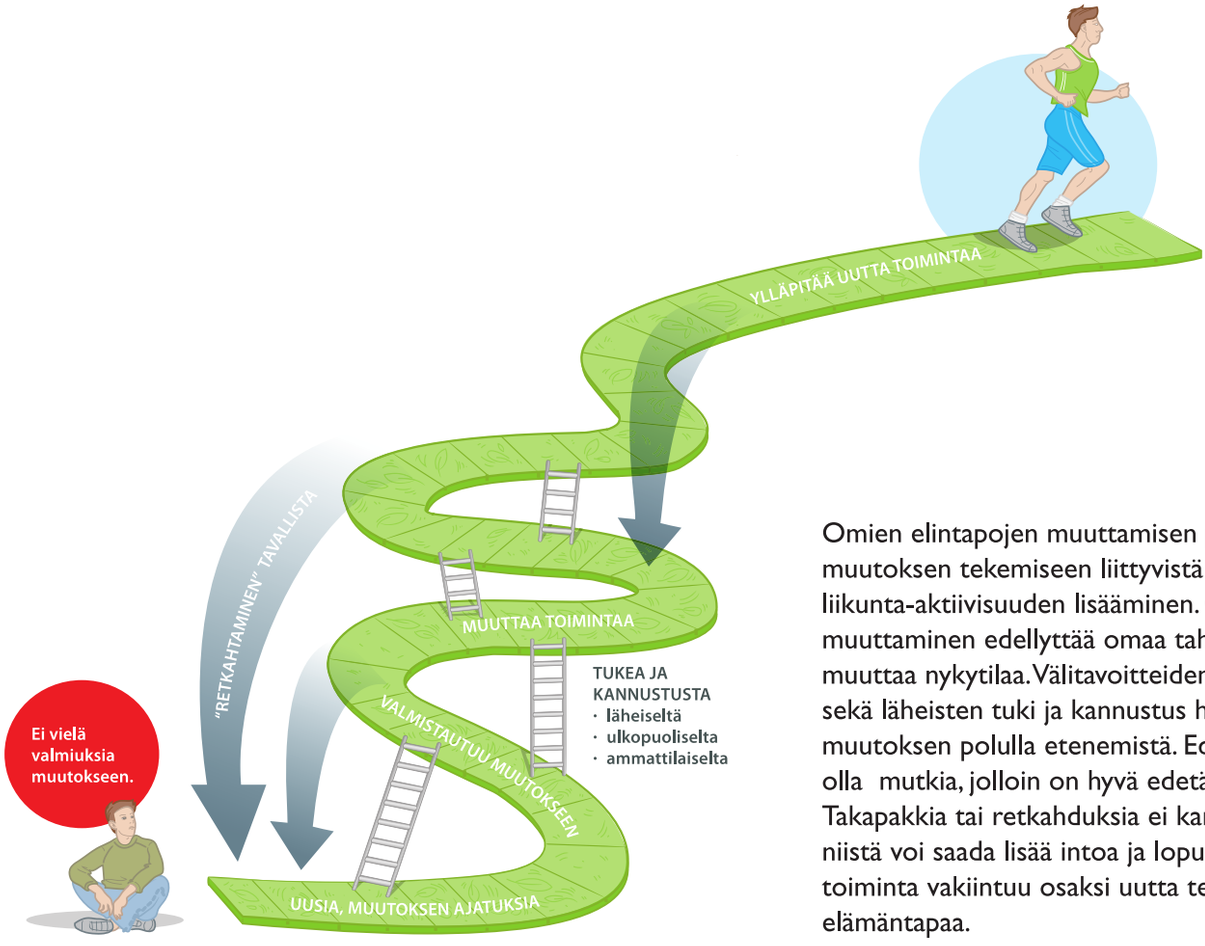
Syy
- Fyysinen kunto heikkenee
- Ravinnosta saadaan enemmän energiaa kuin kulutetaan

Seuraus
- Liikapaino ja lihavuus lisääntyvät
- Verenpaine ↑
- Veren rasva-arvot ↑
- Kasvava riski sairastua mm. tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin

Ihmisten yleistä fyysistä aktiivisuutta voidaan arvioida päivän aikana otettujen askelten määrällä. Työikäisistä suomalaisista naisista kuudesosa ja miehistä neljäsosa ottaa alle 5 000 askelta päivässä, jolloin heidän elämäntapansa voidaan luokitella passiiviseksi. Riittävänä askelmääränä pidetään 9 000 askelta ja ihanteellisena 13 000 askelta.

Kävelyn portaat hyvään terveyteen





Omien elintapojen muuttamisen polku alkaa muutoksen tekemiseen liittyvistä ajatuksista kuten liikunta-aktiivisuuden lisääminen. Oman toiminnan muuttaminen edellyttää omaa tahtoa ja halua muuttaa nykytilaa. Välitavoitteiden asettaminen sekä läheisten tuki ja kannustus helpottavat muutoksen polulla etenemistä. Edessä voi olla mutkia, jolloin on hyvä edetä pienin askelin. Takapakkia tai retkahduksia ei kannata pelästyä, niistä voi saada lisää intoa ja lopulta opittu toiminta vakiintuu osaksi uutta terveellisimpää elämäntapaa.

17. Univaje ja unettomuus

Lyhytunisuus (alle 6 h/yö) tutkimusten mukaan lyhentää elinikää.

Viikonloppuna voit valvoa myöhempään, mutta nuku enintään pari tuntia pidempään kuin arkiaamuna. Näin sisäinen kellosi ei sekoitu liikaa ja kouluviikko on helpompi aloittaa maanantaina. Yli tunnin päiväunia kannattaa välttää, koska ne vähentävät tärkeän yöunen määrää. Päiväunisuositus on noin puoli tuntia, jos päiväunet eivät vaikeuta nukahtamista illalla.

Univaje ja unettomuus ovat vakavia terveys- ja hyvinvointiuhkia, mutta toisaalta ne ovat asioita, jotka ajoittaisina kuuluvat hyvin monen ihmisen elämään niin, että niistä ei aiheudu pitkäaikaista terveysuhkaa. Kaksi kolmesta suomalaisesta aikuisesta kokee satunnaista unettomuutta. Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii noin 10 % suomalaisista, ja se yleistyy ikääntyessä.

Univaje tarkoittaa riittämätöntä unen määrää. Se voi tarkoittaa yhden yön aikana liian lyhyttä yöunta tai huonoa unen laatua. Univaje voi kertyä myös pikkuhiljaa, jos esimerkiksi nukkuu 30 minuuttia lyhyemmät yöunet parin viikon ajan. Nuorten univaje on useimmiten itse aiheutettua. Univajetta kutsutaan myös univelaksi, jolloin sanaan liittyy velan kuittaaminen seuraavan tai seuraavien öiden aikana.

Unettomuudella tarkoitetaan esimerkiksi seuraavia:

- oma tyytymättömyys unen määrään tai laatuun
- vaikeus nukahtaa tai pysyä unessa
- liian aikaista yöaikaista heräämistä tai vaikeutta nukahtaa yöllä uudelleen.

Unettomuus voidaan jakaa:

Tilapäinen	Lyhytkestoinen	Pitkäkestoinen
• kesto alle kaksi viikkoa • kuuluu terveeseen, normaaliin elämään reaktiona esim. vaikeuksiin tai traumoihin • hoito: – unihygienian parantaminen – asian hyväksyminen – vaikeuksien ja trauman käsittely	• kesto 2–12 viikkoa • hoito: – lääkkeetön itsehoito – unihygienian parantaminen – asian hyväksyminen – älä pelkää unettomuutta – vaikeuksien ja trauman käsittely	• kesto yli kolme kuukautta • vakava terveyshaitta • huonontaa elämän laatua • hoito: – tulee ja kannattaa hakeutua hoitoon ja hoitaa – terveydenhuollon palvelut – melatoniini – lyhytaikainen tilapäinen unilääke – nukkumispäiväkirja – terapiamuodot

Ihminen on nukkunut riittävästi, kun hän herää aamulla pirteänä ja valmiina päivän toimiin, eli hänen toimintakykynsä on riittävän hyvä.

Pitkäaikaisen unettomuuden ja univajeen seurauksia:

Fyysiset/fysiologiset	Psykososiaaliset
• vastustuskyky heikkenee • infektioista ja vammoista paraneminen hidastuu • onnettomuus- ja tapaturmariski suurenevat • stressaantuminen ja kehon kuormittuminen lisääntyvät • työkyky heikkenee • sairausriski lisääntyy – keskivartalolihavuus – MBO – tyypin 2 diabetes – sepelvaltimotauti, kolesterolimuutokset ja verenpaineen nousu	• väsymys • uupumus, sekavuus • mielialan lasku • ärtyneisyys • kognitiiviset toiminnot häiriintyvät – muistin häiriöitä – keskittymiskyvyn – tarkkaavaisuuden häiriöitä – oppiminen vaikeutuu – luovuus kärsii • iso joukko stressioireita • mielenterveyden ongelmat lisääntyvät – masennus – ahdistuneisuus • sosiaaliset suhteet kärsivät

Suomessa tapahtuu joka vuosi yli tuhat väsymyksestä johtuvaa vakavaa onnettomuutta.

Univaje heikentää terveyden kaikkia osa-alueita. Se vaikuttaa aineenvaihduntaan ja hormonitoimintaan esimerkiksi seuraavasti:

- Stressihormonien määrä kasvaa.
- Insuliiniherkkyys vähenee ja näin tyypin 2 diabeteksen riski kasvaa.
- Kasvuhormonin eritys hidastuu ja jopa estyy.
- Ruokahalua hillitsevän leptiinin määrä laskee, jolloin ruokahalu ja mieliteot kasvavat.

18. Stressi

Stressi ei ole joko hyvää tai pahaa, vaan se on elimistön ja psyyken tapa reagoida yksilön itsensä ja/tai ympäristön asettamiin muutoksiin ja vaatimuksiin. Stressikertymä ja stressin hallintataidot vaikuttavat siihen, muodostuuko stressi terveyttä uhkaavaksi tekijäksi. Stressiin liittyvät kielteiset kokemukset voivat heikentää elämänlaatua ja olla uhka hyvinvoinnille. Stressin vaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia, ja ne voivat kasaantua stressiuupumukseksi, joka voi sairastuttaa.

Stressi	Eustressi	Distressi
= tavoitteiden ja voimavarojen ristiriitatilanne, mutta ilman stressiä ei ole tavoitteellista toimintaa. Stressi on normaali, silloin tällöin elämään kuuluva asia, minkä vuoksi stressiä tulee hallita.	= Hyvänlaatuista stressiä, joka on välttämätöntä ihmisen henkiselle kasvulle, kehitykselle ja erilaisten taitojen hallitsemiselle. Siinä on kyse kokonaisvaltaisesta ja positiivisesta olotilasta, joka saa meidät tekemään hyvin motivoituneina ja tyytyväisinä työtämme ja elämään kaiken kaikkiaan rikasta elämää.	= Negatiivista, jatkuvaa, kuluttavaa ja uuvuttavaa stressiä, jonka ihminen kokee selkeästi pahana ja uhkaavana. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää suuria ponnistelua tai tavoitteiden saavuttaminen on esteiden vuoksi mahdotonta.

Stressi ei ole kiireen, innostuksen puutteen, opiskelun tai työn synonyymi!

Stressitekijöiden aiheuttamia elimistön fysiologisia muutoksia

Autonomisen hermojärjestelmän ja aivolisäkkeen toiminnan muutoksia
• Sydän ja verisuonet: syke kohoaa, verenpaine kohoaa
• Aineenvaihdunta: verensokerit kohoavat (kortisoli), ruoansulatus hidastuu, hikoilu lisääntyy (adrenaliini)
• Hengityselimet: hengitys syvenee ja nopeutuu (adrenaliini)
• Immuunijärjestelmä: vastustuskyky heikkenee
• Hormonitoiminta: lisämunuainen erittää enemmän adrenaliinia ja kortisolia
• Lihakset: lihasjännitys ja valmius toimintaan lisääntyvät (adrenaliini), lihakset saavat energiaa maksan varastosokereista

Valmistavat elimistöä kohtaamaan stressireaktion (fyysispsyykkinen hälytys- ja valmiustila)

Stressistä johtuva rasitusväsyminen tarkoittaa, että normaali palautumisaika, esimerkiksi viikonloppu, ei riitä rasituksesta palautumiseen.

Pitkittyneen stressireaktion oireita

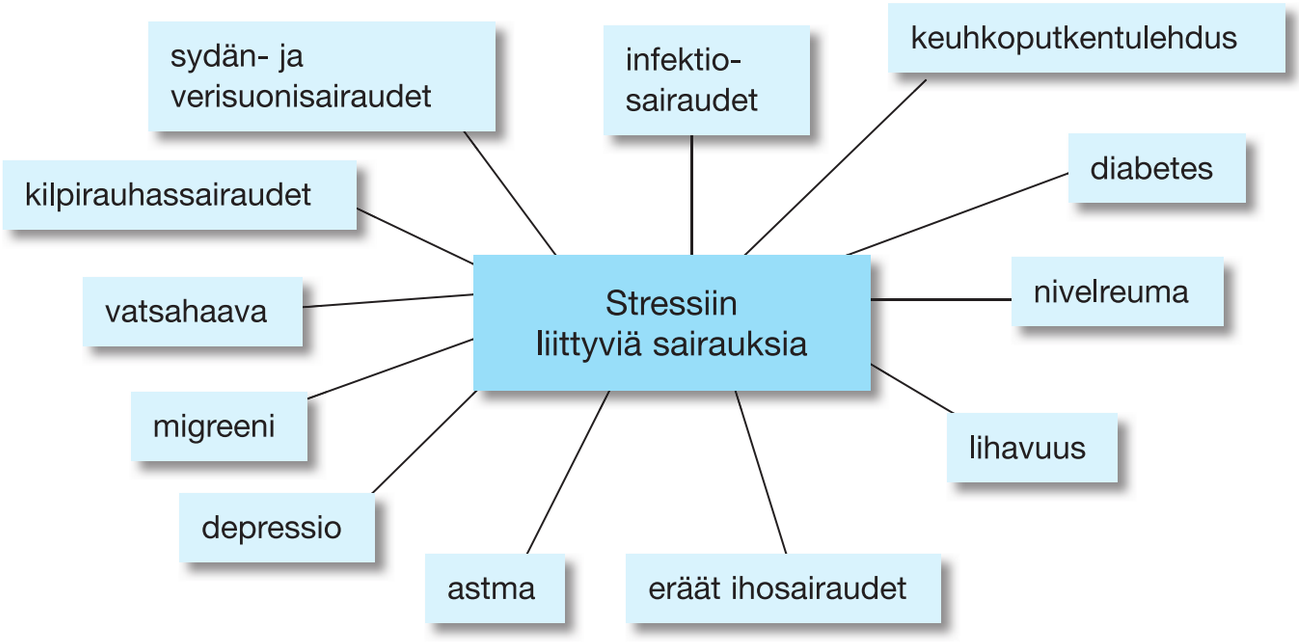
Psyykkisiä oireita	Fyysisiä oireita
• ahdistuneisuus	• päänsärky
• unettomuus	• niska-, hartia- tai selkäkipu
• muistiongelmat	• lihasjännitys
• ärtyneisyys	• vatsakipuja tai pahoinvointia
• ilottomuus	• huimausta
• aggressiot	• sydämen rytmihäiriöitä
• eristäytyminen	• infektioherkkyys
• keskittymisvaikeudet	• sairastuminen
• vaikeudet valintojen, päätöksien teossa	
• huonommuuden tunne	
• havaintojen kapeutuminen	
• aloitekyvyttömyys	

Unettomuus on yksi stressin oireista. Univaje ja unettomuus lisäävät stressihormonin eritystä. Univaje voi aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä – ja mielenterveyden häiriöt ja sairaudet voivat aiheuttaa unettomuutta.

Stressireaktio voi näkyä myös ihmisen käyttäytymisessä epäsuorasti esimerkiksi lisääntyneenä toisten syyttelynä, ruokailutottumusten muutoksena, yleisenä haluttomuutena tai päihteiden käytön lisääntymisenä.

Vakava stressiuupuminen vaatii lääkärinhoitoa, koska se muistuttaa työuupumusta (engl. burn out) ja lisää itsetuhoisuutta.

Keho ja mieli reagoivat automaattisesti jännittäviin tilanteisiin. Krooninen stressi syntyy, jos joutuu pitkään tsemppaamaan suorituskyvyn ylärajoilla.



Stressin hallintakeinoja

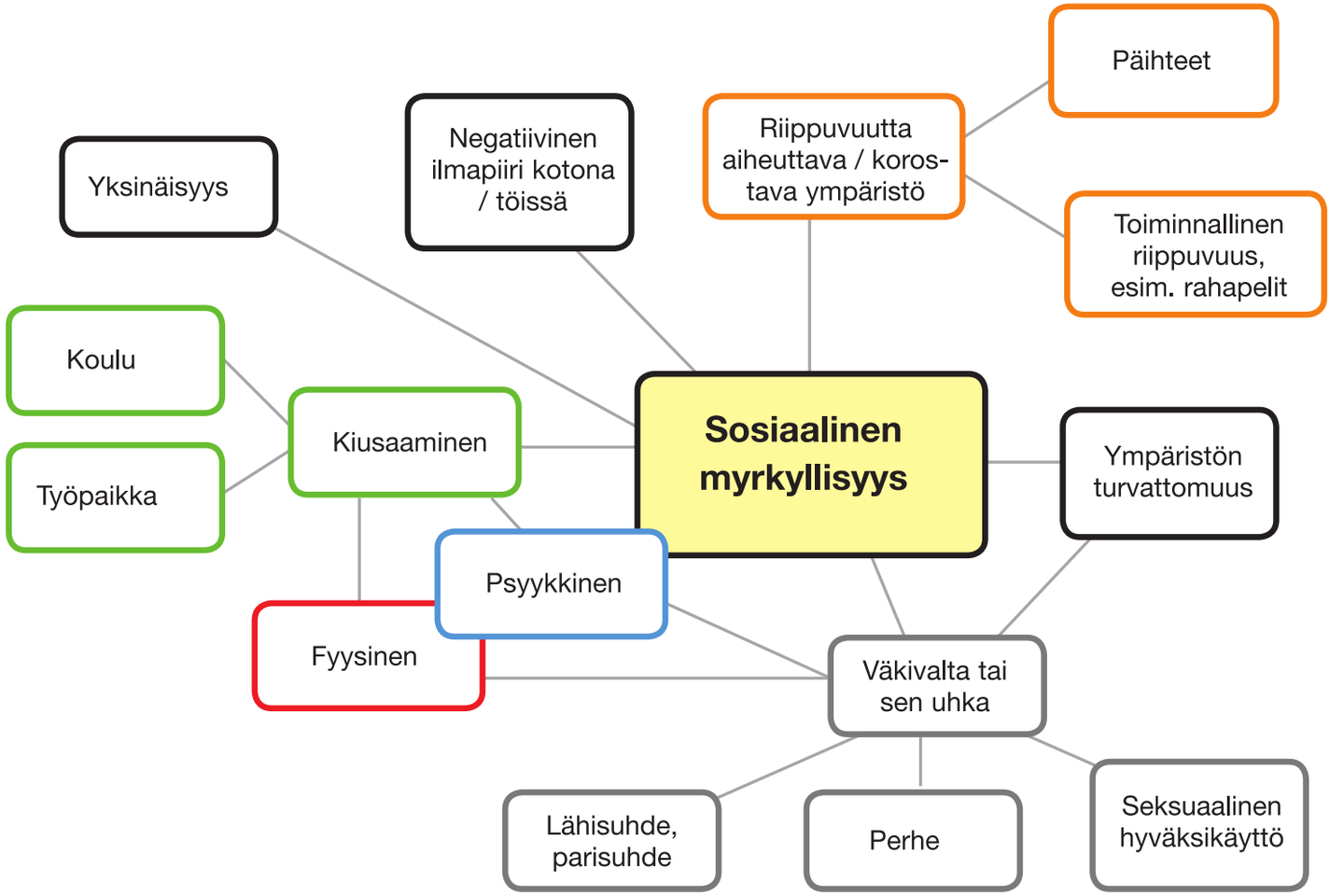
- lepo ja rentoutuminen sekä rauhallinen hengittäminen
- riittävä nukkuminen
- priorisointi
- ajan hallinta
- elintapojen tarkistus: liikkuminen, uni, ravinto, päihteet pois
- itsetuntemuksen lisääminen
- periksi antamattomuus
- sosiaalisen tuen hakeminen ja huolien jakaminen
- oppimisen/työn tekemisen taitojen kehittäminen ja työolosuhteiden parantaminen
- huolityöskentely
- tarvittaessa terapia tai muu ulkopuolinen hoitokeino

19. Sosiaalinen myrkyllisyys

”Yhteiskunnan sosiaalinen myrkyllisyys, yksinäisyys, väkivalta, turvattomuus ja kommunikaation kiihkeys vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja elinvuosiin merkittävästi enemmän kuin esim. ympäristön lisäaineet.”

Lähde: Harri Vertio, STM, Etene, 2007

Sosiaalisella myrkyllisyydellä tarkoitetaan niitä tekijöitä sosiaalisessa ympäristössä, jotka vaikuttavat terveyteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin haitallisesti. Miellekarttaan on koottu joukko asioita, jotka heikentävät sosiaalista terveyttämme. Myrkyllisyys voi olla ajoittaista tai pitkäaikaista, sen vaikutukset voivat kertyä vähitellen ja erilaiset tekijät voivat lisätä toistensa vaikutuksia. Ihminen voi altistua sosiaaliselle myrkyllisyydelle lähiyhteisöissään, mikä voi aiheuttaa myös fyysisen terveyden menetyksiä, jos haitallinen tilanne jatkuu pitkään. Sosiaalista terveyttä vahvistavia ovat hyvät ihmissuhteet ja väkivallaton, ymmärtävä ympäristö. WHO:n terveyden edistämisen mallia (s. 41) voidaan hyödyntää tämänkin teeman pohdinnoissa.



TEHTÄVIÄ JAKSOON 4

1. Terveyttä uhkaavat tekijät

a) Katso sivun 105 terveyttä uhkaavien tekijöiden miellekarttaa Tee miellekartta, valitse kaksi terveyttä uhkaava tekijää, lisää alaotsikot ja keksi konkreettinen esimerkki jokaiseen tekijään. Löydätkö eri terveyttä uhkaavien tekijöiden välille yhteyksiä? Kerro, minkälaisia.

b) Käännä tekemäsi miellekartan terveyttä uhkaava tekijä juuri päinvastaiseksi. Miten terveyttä kuormittavat tekijät muuttuvat terveyttä vahvistaviksi?

c) Mainitse ja selitä jokin terveyteen liittyvä asia, joka samalla voi uhata yksilön terveyttä ja tietyissä kohdin edistää yksilön terveyttä.

2. Nuorten hyvinvointi

Yhä useampi lukiolainen käy opiskelun ohella työssä. Pohdi, millaisia vaikutuksia tällä on nuoren terveydelle ja hyvinvoinnille.

3. Depressio vs. masentuneisuus

Vertaa depressiota ja masentuneisuutta toisiinsa.

4. Riippuvuuden syyt ja seuraukset

Lue oheinen Liisan ja Riston tarina ja vastaa kysymyksiin.

Liisa on 20-vuotias ammattikorkeakouluopiskelija. Hän opiskelee toista vuotta sosiaali- ja terveysalalla. Hän tapasi ensimmäisenä opiskeluvuonna Riston, jonka kanssa aloitti elämänsä ensimmäisen, vakavamman seurustelunsa. Seurustelun alku sujui hyvin, mutta pikkuhiljaa Liisa alkoi ahdistua. Liisa uppoutui uuteen suhteeseensa, eikä hänellä ollut enää aikaa tavata omia kavereitaan. Myös säännöllinen jumppaharrastus jäi. Samoin Liisa alkoi jättää opiskelutehtäviä väliin ja poissaolojakin kertyi. Ristolla oli tapana aloittaa viikonloppu ostamalla olutta, ja hän toivoi Liisan nauttivan olutta kanssaan kotona. Liisa oli hyvin rakastunut Ristoon, ja hän usein luopui omista toiveistaan tai menoistaan Riston vuoksi – Risto osasi myös manipuloida Liisaa. Vähitellen Liisa ei tavannut enää ketään ystäviään, opiskelu alkoi kärsiä, ruoka ei enää maittanut, viikonloput menivät olutta juoden ja Liisa alkoi tuntea itsensä alakuloiseksi ja mitättömäksi – juuri sellaiseksi kuin Risto usein häntä nimitteli.

a) Millaisia riippuvuuksia Liisalla ja Ristolla on ja mihin riippuvuudet voisivat johtaa ilman ulkopuolista apua?

b) Kuvaile Liisan ja Riston tilannetta erikseen syy–seuraus-kaaviolla (ts. Mihin mikäkin asia voi johtaa +/-).

c) Millaista apua tarjoaisit Liisalle?

d) Millaista apua tarjoaisit Ristolle?

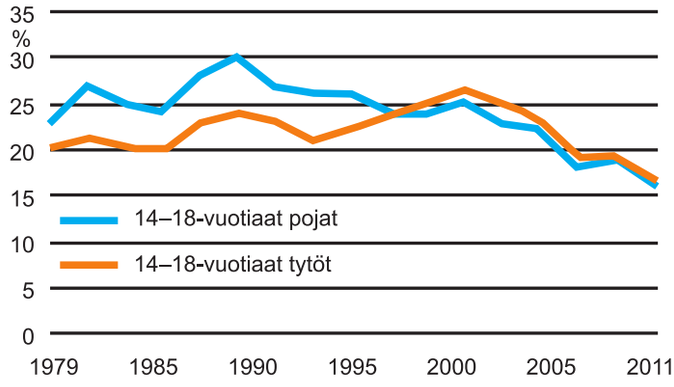
e) Millainen on tarinan loppu parhaimmillaan/pahimmillaan?

5. Nuuskaavat/tupakoivat nuoret

a) Vertaile oheisia tutkimustuloksia.

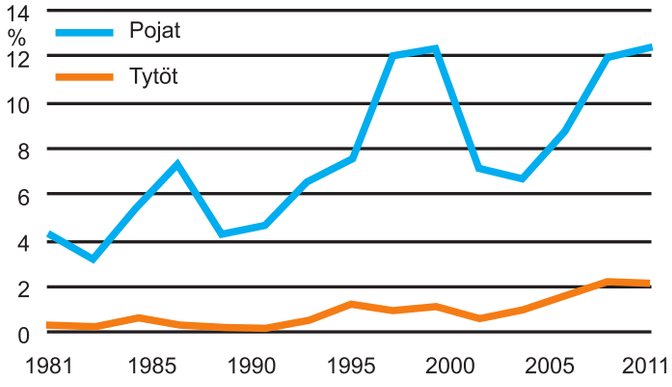
b) Pohdi, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet graafisten kuvaajien osoittamiin muutoksiin.

Päivittäin tupakoivien nuorten osuudet vuosina 1979–2011



Lähde: www.suomenash.fi

Nuuskaa silloin tällöin tai päivittäin käyttävien 16-vuotiaiden osuus sukupuolen mukaan vuosina 1981–2011



Lähde: www.suomenash.fi

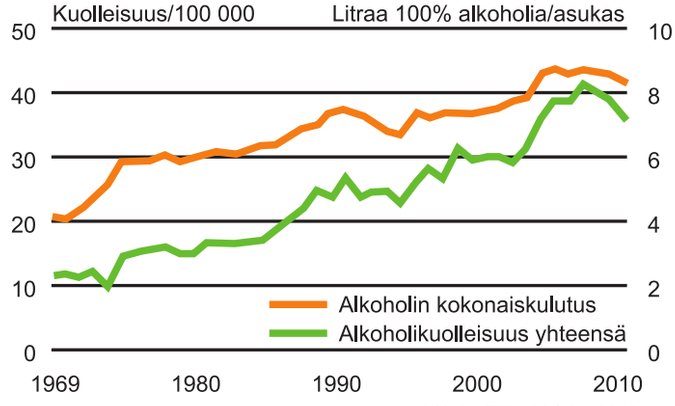
6. Alkoholikuolemat

Alla on kuvattu alkoholin kokonaiskulutuksen ja alkoholikuolleisuuden muutoksia.

a) Mitkä ovat kuvaajan päätulokset?

b) Millä keinoilla alkoholikuolemia voidaan ehkäistä?

Ikävakioitu kuolleisuus alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmaiseen alkoholimyrkytykseen sekä alkoholin kokonaiskulutus 1969–2010



Lähde: THL; Valvira 2011.

Ikävakioitu kuolleisuus alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmaiseen alkoholimyrkytykseen sekä alkoholin kokonaiskulutus vuosina 1969–2010. Lähde: www.stat.fi

7. Ravitsemukselliset ongelmat

Tee miellekartta ravitsemuksellisista ongelmista ja niiden aiheuttamista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista.

8. Ravinto ja kansantaudit

Selvitä, minkälaiset ravitsemukseen liittyvät asiat lisäävät riskiä sairastua yleisimpiin kansantauteihin.

9. Lihavuuden kasvu maailmanlaajuisesti

Tutkimusraportin (OECD factbook 2013) mukaan lihavuus tappaa maailmanlaajuisesti jo kolme kertaa aliravitsemusta enemmän. Lihavuus kasvaa huimaa tahtia kaikkialla maailmassa lukuun ottamatta Saharan eteläpuolista Afrikkaa. (HS 16.12.2012)

a) Pohdi, mitkä tekijät selittävät lihavuuden yleistymistä.

b) Pohdi myös niitä keinoja, joilla lihavuuden kehitys voidaan pysäyttää ja miten lihavuutta voidaan ennaltaehkäistä samoista näkökulmista.

10. Syömishäiriöt

Epätyypilliset syömishäiriöt ovat yleisiä.

a) Mitä epätyypillinen syömishäiriö tarkoittaa?
b) Vertaile anoreksiaa ja bulimiaa.

11. Passiivinen elämäntapa

a) Pohdi, miten työttömyys ja päihdeongelmat voivat saada aikaan passiivista elämäntapaa tai ovat syynä passiivisen elämäntavan syntymiseen?
b) Voiko passiivinen elämäntapa lisätä yhteiskunnassa työttömyyttä tai syrjäytymistä?

12. Liikkumattomuus

Tee miellekartta passiivisesta elämäntavasta. Laajenna mind mapia yksilön, perheen ja yhteiskunnan tasoilla. Löydätkö syiden välille yhteyksiä?

13. Liikkumattomuuden terveydelliset haitat

Kuinka liikkumattomuutta voidaan ehkäistä lapsuudessa?

14. Istumayhteiskunta

Lehden mielipidekirjoituksessa todettiin, että suomalainen yhteiskunta on nykyään istumayhteiskunta. Tarkastele asiaa eri näkökulmista.

15. Unen häiriötekijät

Tee miellekartta unen häiriötekijöistä. Nimeä erilaiset unen häiriötekijät ja keksi arjen esimerkki jokaiseen kohtaan.

16. Univaje

Pohdi, mitkä tekijät aiheuttavat tai lisäävät 18–20-vuotiaiden univajetta.

17. Univaje vs. epäterveellinen ravinto

Kumpi on pahempi uhka, univaje vai epäterveellinen ravinto lukiolaisen terveydessä?

18. Stressi

Minkälaisia stressiin liittyviä vaiheita lukiolaisen elämässä voi olla? Miten silloin kannattaa toimia?

19. Distessi ja eustressi

Kuinka distressi ja eustressi eroavat toisistaan?

20. Sosiaalinen myrkyllisyys

a) Mitä sosiaalinen myrkyllisyys voi tarkoittaa lukiolaisen elämässä?
b) Kuinka sosiaalista myrkyllisyyttä voidaan ehkäistä?

Jakson 4 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

2007 kevät TE 2.
univaje ja unettomuus, uni ja nukkuminen

2007 kevät TE 4.
sosiaalinen myrkyllisyys, stressi, kiusaaminen

2007 kevät TE 5.
liikkumattomuus

2007 kevät TE +9.
passiivinen elämäntapa, diabetes

2007 syksy TE 3.
mielenterveys, raittius

2007 syksy TE 5.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, masentuneisuus

2008 kevät TE 4.
passiivinen elämäntapa, sydän- ja verisuonisairaudet

2008 kevät TE 5.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, huumeet

2008 kevät TE 8.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, ravitsemus

2008 syksy TE 1. a)
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, ravitsemus

2008 syksy TE 4.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, tupakka

2008 syksy TE 7.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, ravitsemus

2008 syksy TE 8.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, alkoholi

2008 syksy TE +9.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, ravitsemuksen ongelmat, passiivinen elämäntapa, univaje, stressi, sosiaalinen myrkyllisyys, lomamatkailu

2009 kevät TE 1. b)
passiivinen elämäntapa

2009 kevät TE 4.
univaje ja unettomuus

2009 kevät TE 8.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, nuuska

2009 syksy TE 1. a)
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, dopamiini

2009 syksy TE 2.
sosiaalinen myrkyllisyys

2009 syksy TE 4.
liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa

2009 syksy TE 8.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, alkoholi ja tupakka

2010 kevät TE 5.
ravitsemukselliset ongelmat

2010 kevät TE 7.
ravitsemukselliset ongelmat

2010 kevät TE 8.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, riippuvuus

2010 syksy TE 3.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, huumeet

2010 syksy TE 4.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, masennus

2010 syksy TE 6.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, univaje ja unettomuus, stressi

2011 kevät TE 2.
passiivinen elämäntapa

2011 kevät TE 3.
liikkumattomuus, passiivinen elämäntapa

2011 kevät TE 4.
sosiaalinen myrkyllisyys

2011 kevät TE 7.
sosiaalinen myrkyllisyys, mielenterveyttä kuormittavat tekijät

2011 kevät TE 8.
univaje ja unettomuus

2011 syksy TE 2.
sosiaalinen myrkyllisyys, mielenterveyttä kuormittavat tekijät

2011 syksy TE 4.
sosiaalinen myrkyllisyys, mielenterveyttä kuormittavat tekijät

2011 syksy TE 5.
mielenterveyttä kuormittavat tekijä, alkoholi

2011 syksy TE 7.
sosiaalinen myrkyllisyys, mielenterveyttä kuormittavat tekijät, kiusaaminen

2012 kevät TE 2.
liikkumattomuus

2012 kevät TE 5.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, passiivinen elämäntapa, ravitsemukselliset ongelmat, univaje ja unettomuus, stressi, sosiaalinen myrkyllisyys, mobiiliteknologia

2012 kevät TE 6.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, tupakka

2012 kevät TE +10.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, passiivinen elämäntapa, ravitsemukselliset ongelmat, univaje ja unettomuus, stressi, sosiaalinen myrkyllisyys

2012 syksy TE 1.
ravitsemukselliset ongelmat

2012 syksy TE 3.
univaje ja unettomuus

2012 syksy TE 3.
passiivinen elämäntapa, mielenterveyttä kuormittavat tekijät, univaje ja unettomuus, stressi, sosiaalinen myrkyllisyys

2013 kevät TE 1. c)
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, univaje ja unettomuus, stressi, sosiaalinen myrkyllisyys

2013 kevät TE 2.
ravitsemukselliset ongelmat

2013 kevät TE 8.
mielenterveyttä kuormittavat tekijät, passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus, ravitsemukselliset ongelmat, univaje ja unettomuus, stressi, sosiaalinen myrkyllisyys

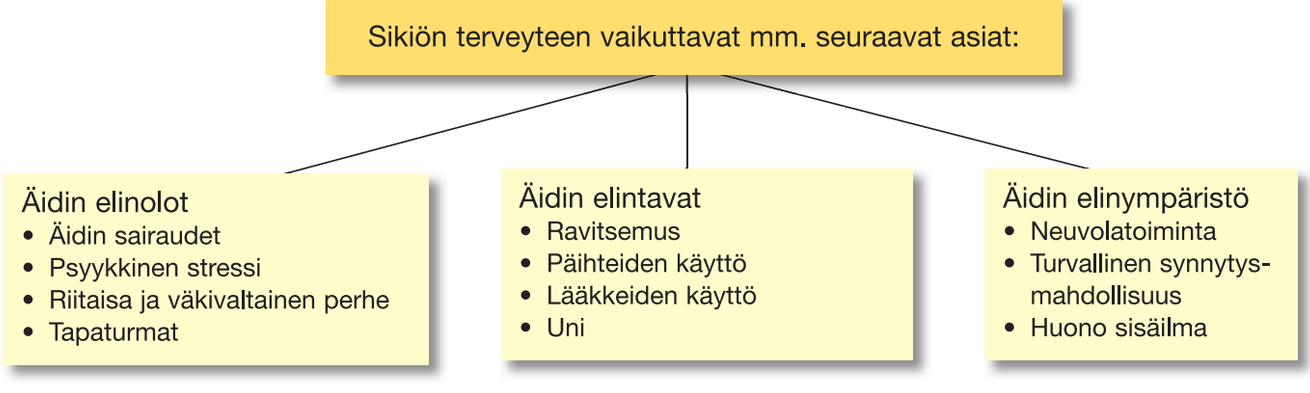
2013 kevät TE +10.
passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus, ravitsemukselliset ongelmat, stressi

2013 syksy TE 1. b)
verensokerin viitearvo

5 TERVEYDEN MENETYKSET

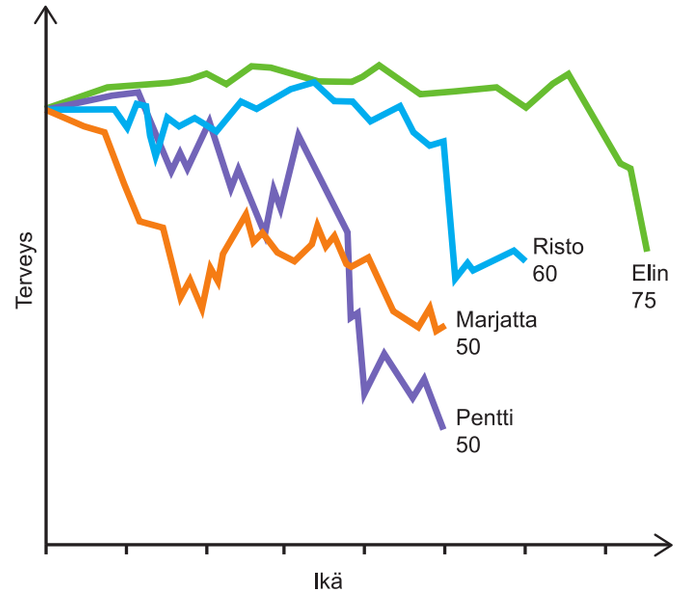
20. Elämänkulku

Syntymä on yksi elämän vaarallisista hetkistä. Syntymisen hetkellä olosuhteet voivat olla hyvin erilaiset: on eri asia syntyä 12-lapsiseen rutiköyhään perheeseen Intian maaseudulle tai suomalaisen perheen ainoaksi lapseksi Ouluun. Olosuhteiden lisäksi synnytykseen vaikuttavat tietysti myös raskauden kulkuun liittyvät asiat. Vielä vuosisata sitten huomattava osa Suomessakin syntyneistä lapsista (n. 10 %) kuoli joko synnytyksessä tai imeväisiässä tulehdussairauteen tai puutteelliseen ravitsemukseen.



Syntymän jälkeen ihmisten elämänkulkuun vaikuttavat lukemattomat tekijät. Perimän antamat edellytykset, terveyttä tukevat ja edistävät tekijät, kuten ruoka, lämpö ja turva, ja toisaalta terveyttä kuluttavat tekijät, kuten nälkä, sairaudet sekä terveyttä heikentävät elintavat. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö muovaavat elämänkulkua yksilöllisesti ja monin paikoin arvaamattomasti. Terveyden menetyksien todennäköi-

syyttä voidaan ennakoida, mutta sattumalla on myös osuutensa. Terveyden kokemus on omakohtainen: joku kokee itsensä terveeksi, vaikka sairauksia olisikin, ja päinvastoin.



Kolmen ihmisen elämänkulku ja terveyden menetykset

Risto ei lapsuudessaan juuri sairastellut, sen sijaan liikunnan yhteydessä syntyi monia pieniä vammoja ja muutama murtumakin. Mononukleoosi vei aikanaan sairaalaan pariksi viikoksi. Riston elämäntavat olivat terveyden kannalta erinomaiset, paljon liikuntaa ja painokin pysyi aisoissa. Kunnes 54 vuoden iässä paha rintakipu pakotti sairaalan poliklinikalle, jossa todettiin sydäninfarkti. Tarkemmissa tutkimuksissa selvisi, että sepelvaltimot olivat huonossa kunnossa. Samalla ilmeni myös, että tautia oli suvussa todettu useammilla keski-ikäisillä miehillä.

Marjatalla on ollut diabetes lapsuudesta asti. Tauti todettiin 11-vuotiaana, ja siitä lähtien sokeritasapainoa on pidetty yllä insuliinilääkityksellä. Kaikki on sujunutkin hyvin murrosiän kuohuvia vaiheita lukuun ottamatta, jolloin hän ei hyväksynyt sairauttaan ja veren sokeriarvot heilahtelivat melkoisesti parin vuoden ajan. Nyt keski-iässä on alkanut tulla verisuonisto-oireita, raajojen verenkierto on heikentynyt ja silmänpohjien verisuonissa on muutoksia, jotka ennustavat näön heikkenemistä.

Pentti on kärsinyt depressioista nuoruusiästä alkaen. Aluksi masennusvaiheet olivat lyhyitä ja lieviä, mutta vähitellen tilanne on vaikeutunut, ja avioeron jälkeen seurasi ensimmäinen pitkä ja syvä depressio. Toipuminen on ollut hidasta ja vaivalloista, ihmissuhteet ovat edelleen riekaleina ja alkoholin käyttö on lisääntynyt. Samaan aikaan ylipainoa on alkanut kertyä entistä nopeammin.

Elin on nyt 75-vuotias. Hän on aina ollut terve, lääkärissä ei ole juuri tarvinnut käydä. Lapsia on kaksi, mutta he asuvat toisella puolella Suomea. Alzheimerin taudin diagnoosi on tehty vuosi sitten, mutta tilanne tuntuu hiljalleen pahenevan, vaikka hoitajia käykin aina välillä huolehtimassa. Kotona olo ei tunnu enää turvalliselta.

Elämänkulku johtaa väistämättä myös kohti vanhuutta, ja siihen liittyvät muutokset aiheuttavat terveyden menetyksiä ennemmin tai myöhemmin. Monen lapsen elämä jää lyhyeksi kehittyvissä maissa, ja koko eliniän odote voi olla paljon lyhyempi kuin Suomessa. Vanhuuteen liittyvät sairaudet eivät ehdi ilmetä lainkaan, mutta terveys saattaa olla koko elämän ajan erilaisten sairauksien kuormittama.

Kaikkien elämä päättyy kuolemaan

- Elämän ja kuoleman kiertokulussa näiden vastakohtien vaihtelussa sielu virkoaa eloon oltuaan varjona Hadeksessa. Kun filosofin sielu on riittävästi irronnut ruumiillisuudesta, se vapautuu lopullisesti jälleensyntymisen kehästä *(Sokrates/ Platon)*.
- Lähtiessämme otamme mukaamme kaiken sen ainutlaatuisen, mitä olemme maan päällä ehtineet miettimään *(Avicenna)*.
- Elämä on kuolemaa kohti kulkemista, mutta ihminen kieltää kuoleman ajatuksen puuhastelemalla ja projekteilla (*Heidegger, 1889–1976*).
- Kun kerran kuolen, haudallani silloin, taas tuuli hiljaa puissa humajaa, ja valkopilvet yllä vaeltavat, ja ikinuori päivä kimaltaa *(Kaila)*.

Etenkin Meksikossa juhlitaan kuolleiden päivää. Se yhdistää kansaa ja Meksikossa ajatellaankin, että kuoleman edessä kaikki ovat tasavertaisia.

Kuolema ymmärretään eri uskonnoissa eri tavoin. Yhteistä on, että hyvin monet ovat kiinnostuneita siitä, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu. Myös filosofit ovat pohtineet kuolemaa ja kuolemista. Jo muinaisissa uskonkäsityksissä uskottiin elämän jatkuvan toisissa ympäristöissä, esimerkiksi Tuonelassa tai Manalassa. Hindulaisuudessa ja buddhalaisuudessa ihmisten ja eläimien uskotaan syntyvän uudelleen jossakin toisessa elollisessa hahmossa. On myös ajateltu, että ihmisten teot vaikuttavat siihen, mitä heille tapahtuu kuoleman jälkeen. Hyvät teot voivat johdattaa taivaaseen tai paratiisiin, huonot teot taas vievät helvettiin tai kiirastuleen. Länsimaisissa yhteiskunnissa vanhuus ja kuolema halutaan usein siirtää pois näkyvistä vanhainkoteihin, sairaaloihin ja saattokoteihin. Tämä on etäännyttänyt monet kuoleman kohtaamisesta.

Biologislääketieteellinen kuolema

Biologisesti ja lääketieteellisesti ihmisen kuolema tarkoittaa elintoimintojen loppumista. Solun kuollessa se lakkaa toimimasta. Ihmisen kuolema on aiemmin määritetty pelkästään sydämen ja hengityksen lakkaamisen perusteella. Kun sydämen toiminta loppuu, verenkierto pysähtyy pian sen jälkeen. Kun taas hengitys loppuu, elimistön kudokset eivät enää saa elintärkeää happea.

Vuonna 1970 Suomessa – ensimmäisenä maailmassa – määritettiin aivokuolema. Aivokuolemassa todetaan aivojen sähköisen toiminnan lakkaaminen (EEG, elektroenkefalografia). Ihminen voidaan todeta tällöin kuolleeksi, vaikka hänen hengitystään ja sydämensä toimintaa voidaan keinotekoisesti pitää yllä (hengityskone, tahdistin). Tällöin on mahdollista mm. tehdä elinsiirtoja hallitusti.

Suomessa ihminen voidaan todeta kuolleeksi, kun sydämen toiminta on lakannut ja joko hengitys ja verenkierto ovat lakanneet tai ruumis on tuhoutunut tai toissijaiset kuoleman merkit ovat ilmaantuneet (kuolonkankeus eli rigor mortis ja lautumat, jotka ovat mustelmaa muistuttavia laajoja sinelmiä).

Lääkäri toteaa kuoleman, määrittää kuolinsyyn ja kirjoittaa kuolintodistuksen. Joskus tarvitaan ruumiinavaus kuoleman syyn määrittämiseksi.

Mitä tapahtuu, kun läheinen kuolee sairaalassa?

- Lääkäri toteaa kuolleeksi ja kuolinsyy kirjataan kuolintodistukseen.
- Monissa sairaaloissa on pieni kappeli tai hiljentymishuone, jossa voi jättää jäähyväiset vainajalle.
- Omaiset voivat pestä ja pukea vainajan ennen arkkuun laittoa, tai hautajaistoimisto hoitaa järjestelyt.
- Omaiset huolehtivat hautajaisjärjestelyistä voimiensa ja katsomuksensa mukaisesti.
- Tieto kuolemasta siirtyy Väestörekisterikeskukseen, Kansaneläkelaitokseen ja eläkelaitoksiin.

Kuolemaa ja kuolinsyitä tilastoidaan, jotta voidaan selvittää niihin vaikuttavia tekijöitä sekä suunnitella toimia, joilla voidaan edistää terveyttä ja ehkäistä ja hoitaa sairauksia. Lukujen avulla voidaan myös vertailla eri maiden kuolleisuutta ja etsiä mahdollisten erojen syitä.

Perusteluja eutanasiaa vastaan:

- Määritelmät vaikeita, lääkärit voivat joutua mahdottomaan valintatilanteeseen.
- Raamattu 5. käsky: Älä tapa.
- Suomen laki
- Pelko väärinkäytöksistä

Perusteluja eutanasian puolesta:

- Kansainväliset ihmisoikeus asiakirjat: oikeus elämään ja oikeus päättää omasta elämästään.
- Käytännölliset ja taloudelliset perusteet, potilaan hoitaminen järjestelmälle tai omaisille liian raskasta (utilitaristinen ajattelumalli).
- Kärsimyksiä tai kipua ei pystytä lievittämään.

EUTANASIA

Alun perin eutanasialla tarkoitettiin hyvää kuolemaa (eu = hyvä, thanatos = kuolema), mutta käsitteellä ymmärretään nykyisin useimmin oikeustoimikelpoisen potilaan toistetusta pyynnöstä tehtyä avustamista kuolemaan. Myös armomurha-käsitettä käytetään samassa tarkoituksessa. Kumpaankin käsitteeseen sisältyy erilaisia arvovarauksia.

Eutanasiasta puhuttaessa monet arvot törmäävät toisiinsa. Ihmisyyden ja ihmisarvon kunnioitus, elämän kunnioitus ja suojelu sekä potilaan parhaaksi toimiminen kaikissa tilanteissa ovat lääketieteessä ja laajemminkin tärkeitä yleisiä arvoja. Ihmisen autonomia ja itsemääräämisoikeus, oikeus päättää omasta elämästään ja kuolemastaan ovat myös tärkeitä arvoja. Näiden arvojen sovittaminen yhteen käytännön hoitotilanteissa ei aina ole yksinkertaista. Yhteiskunnassa onkin erilaisia näkemyksiä siitä, pitäisikö eutanasia sallia.

Eutanasiaan suhtaudutaan eri maissa eri tavoin. Hollannissa, Belgiassa ja Luxemburgissa eutanasia on sallittu tiukoin ehdoin. Hollannissa on jo useiden vuosien aja ollut käytössä eutanasia. Suomessa eutanasia ei ole sallittua, mutta kuten mm. Sveitsissä avustettu itsemurha on mahdollinen. Avustetussa itsemurhassa ihmisen on siis itse kyettävä toimimaan tietoisesti, mutta hänelle voidaan antaa ohjeita itsemurhan toteuttamisessa.

Kuoleman lähestyessä tarvitaan usein hyvää oireenmukaista (palliatiivista) hoitoa ja saattohoitoa. Niiden kehittymisen on arveltu vähentävän eutanasiaan kohdistuvia odotuksia yhteiskunnassa. Toisaalta esitetään, että tulisi tehdä lainsäädäntöä, jonka avulla eutanasia mahdollistettaisiin myös Suomessa. Oireenmukainen hoito ei ole ns. passiivista eutanasiaa, joksi sitä joskus myös kutsutaan. Saattohoito on tärkeää monissa sairauksissa, mutta erityisesti silloin, jos kuolemiseen liittyy monenlaista kärsimystä.

Ihminen voi ilmaista hoitotahdossaan, miten hän haluaa tulla hoidetuksi, mikäli hänen oma kykynsä päättää hoidostaan käy mahdottomaksi (esim. tajuttomuus tai ilmaisukyvyttömyys). Hoitotahtoa voidaan muuttaa ihmisen niin halutessa koska tahansa, mutta joissakin tilanteissa se voi auttaa hoitavia ihmisiä mitoittamaan hoitotoimet ihmisen haluamalla tavalla. Hoitotestamentiksi nimitetään usein hoitotahdon kirjallista muotoa, mutta hoitotahto voidaan ilmaista myös suullisesti.

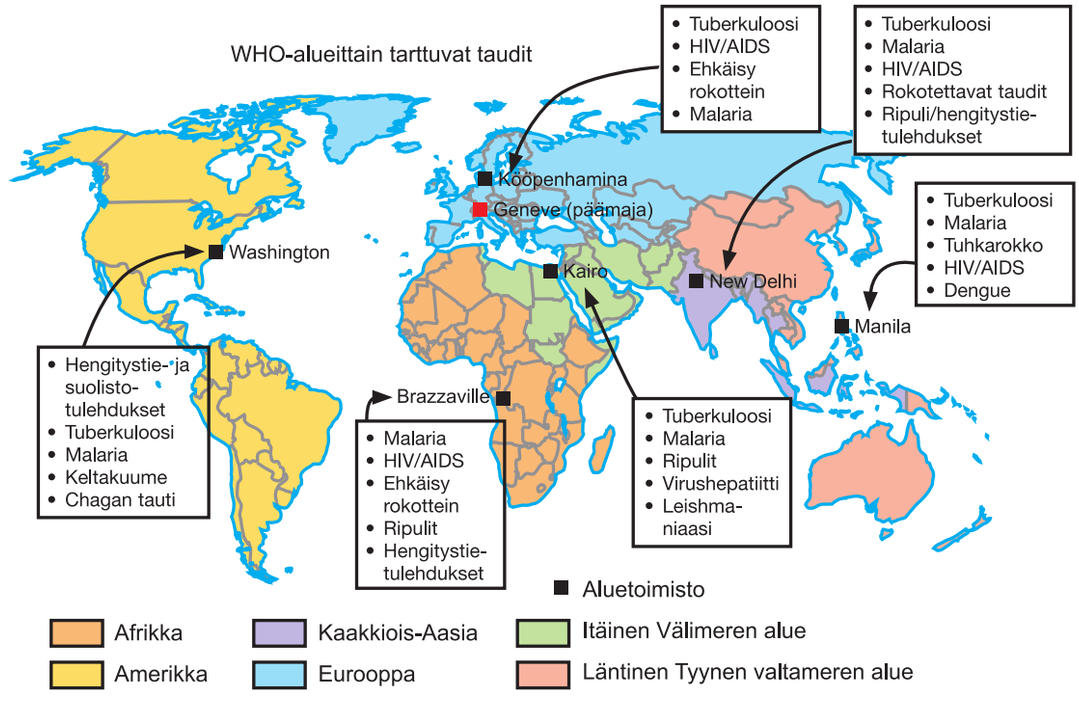
21. Mitä maailma sairastaa?

Maailman väkiluku lähestyy 8 miljardin rajaa huolimatta monista väestön kasvua hillitsevistä toimista. Ihmiset elävät hyvin erilaisissa olosuhteissa, ja heidän terveytensä vaihtelevat. Maailman terveysjärjestön (WHO) yhtenä tehtävänä on pyrkiä vähentämään terveyden eriarvoisuutta maailmassa.

Tarttuvat taudit

Kulkutaudit (esim. rutto, kolera, influenssat) ja tarttuvat sairaudet ovat merkittävästi vaikuttaneet maailman historiaan. Ruttoon kuoli 1300-luvun Euroopan väestöstä peräti kolmannes, noin 20 miljoonaa ihmistä. Euroopasta saapuneet tutkimusmatkailijat puolestaan toivat Pohjois-Amerikkaan ja Polynesian saaristoon omat tartuntatautinsa, kuten sukupuolitaudit, joihin vastustuskyvyttömät alkuperäisväestöt menehtyivät. Tarttuvien tautien hallintaan on voitu pyrkiä erityisesti sen jälkeen, kun tautien aiheuttajat, bakteerit ja virukset, osattiin tunnistaa ja niiden avulla valmistaa rokotteita. Myös näkemykset hygienian kehittymisestä täsmentyivät ja saivat aikaan yhteiskunnallisia muutoksia (mm. vesi- ja jätehuolto).

WHO:n toiminnan painopisteenä erityisesti kehittyvissä maissa ovat olleet nimenomaan tarttuvat taudit. Tautien ehkäisyyn on pyritty parantamalla hygieniaa ja ottamalla käyttöön laajoja rokotusohjelmia. Niiden avulla on onnistuttu hävittämään isorokko kokonaan ja vähentämään suuresti mm. herkästi tarttuvan polioviruksen aiheuttamia tauteja. Jäljellä on kuitenkin vielä useita tauteja, jotka aiheuttavat paljon sairastavuutta ja kuolleisuutta.

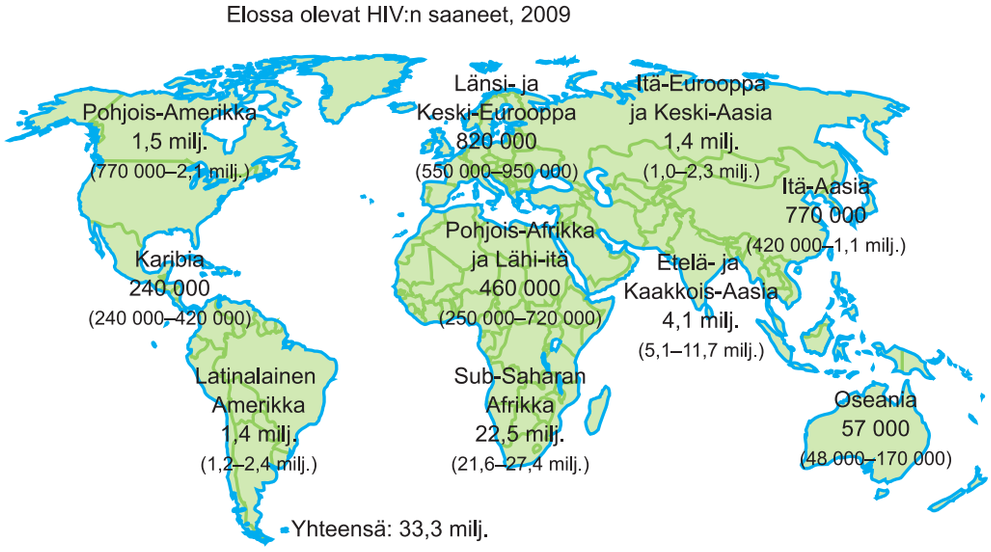


Tarttuvien tautien koosteet WHO:n eri alueilla.

Lähde: WHO

Tarttuviin tauteihin arvellaan kuolleen vuonna 2008 noin 20 miljoonaa ihmistä. Tärkeimmät näistä sairauksista ovat nykyisin tuberkuloosi, malaria sekä HIV/AIDS. Nykyajan kulkutaudiksi voisi nimittää influenssavirusten aiheuttamia sairauksia, jotka leviävät lähes säännöllisinä epidemia-aaltoina ympäri maapalloa aina hieman erilaisissa muodoissa. Uhkana on kaiken aikaa eläimistä tarttuvien virusten muuntuminen ihmisestä ihmiseen tarttuviksi pandemioiksi. Influenssan kulkua yritetäänkin hallita rokotteilla.

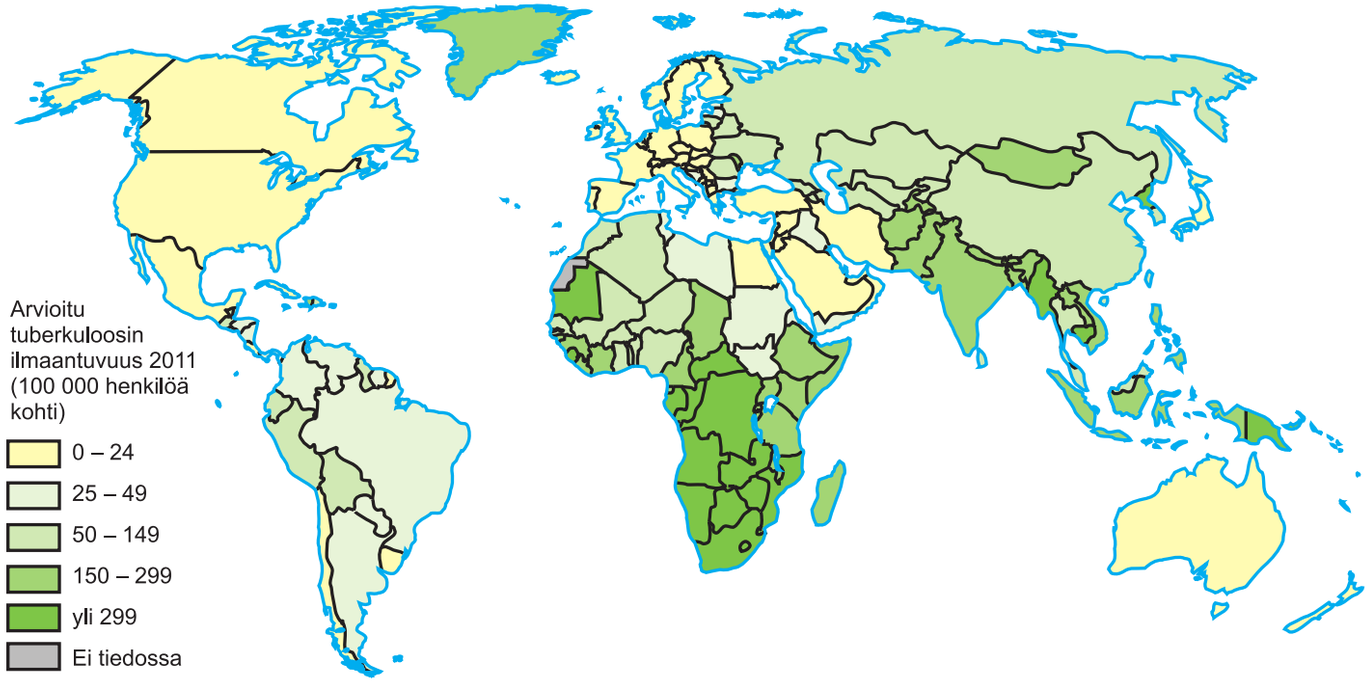
HIV:n aiheuttama immuunijärjestelmän romahtaminen ja siitä seuraava AIDS levisivät maapallon kaikkiin osiin verraten nopeasti 1970- ja 1980-luvuilla. HIV-tartunnat ovat erityisen yleisiä Saharan eteläpuolisessa Afrikassa, jossa taudin kuolleisuusvaikutus on ollut todella suuri. Kondomin käyttö ehkäisee HI-viruksen tarttumista, mutta virusta vastaan ei ole onnistuttu kehittämään rokotetta. Kehittyneissä maissa epidemian kulkua on hillinnyt lääkehoidon kehittyminen. Hoito on ollut kallista, mutta kun patenttisuojat vähitellen alkavat poistua, voidaan kehittää edullisempia rinnakkaislääkkeitä.



Lähde: www.unaids.org

Tuberkuloosi on yleinen bakteerin aiheuttama infektiotauti myös pohjoisella pallonpuoliskolla. Suomessa tuberkuloosin merkitys on nykyisin vähäinen, mutta tautia esiintyy edelleen. Kohonnut elintaso ja parantuneet elinolosuhteet sekä kehittynyt lääkehoito ovat vähentäneet ilmaantuvuutta. Tuberkuloosibakteerin uusia, lääkehoidolle vastustuskykyisiä muotoja, ilmaantuu kuitenkin edelleen.

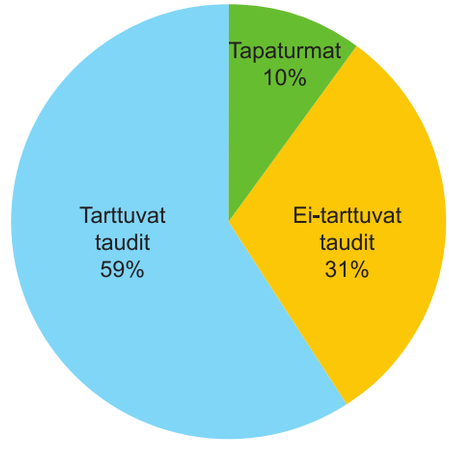
Tuberkuloosin levinneisyys maapallolla



Lähde: WHO

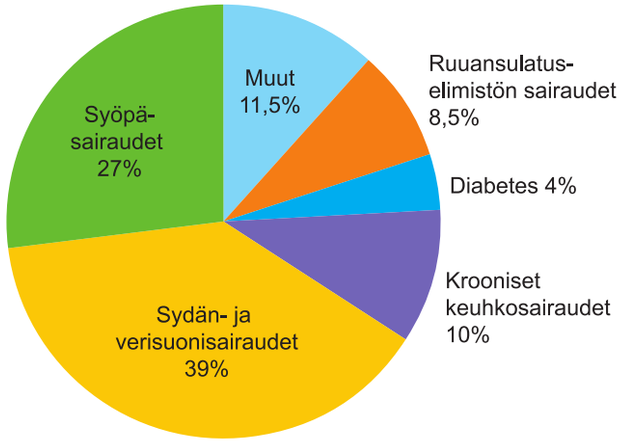
Tarttuvien tautien rinnalle ovat maailman tautikirjossa nousseet ns. **NCD-taudit** (non-communicable diseases, ei-tarttuvat taudit), jotka eivät ole bakteerien tai virusten aiheuttamia. Ne aiheuttavat jo nykyisin 60 % vuosittaisista kuolemantapauksista maailmassa. Näistä sairauksista merkittävimpiä ovat sydän- ja verisuonisairaudet, syöpäsairaudet, diabetes ja krooniset keuhkosairaudet.

Kuolemantapaukset maailmassa vuonna 2010



Lähde: WHO 2010

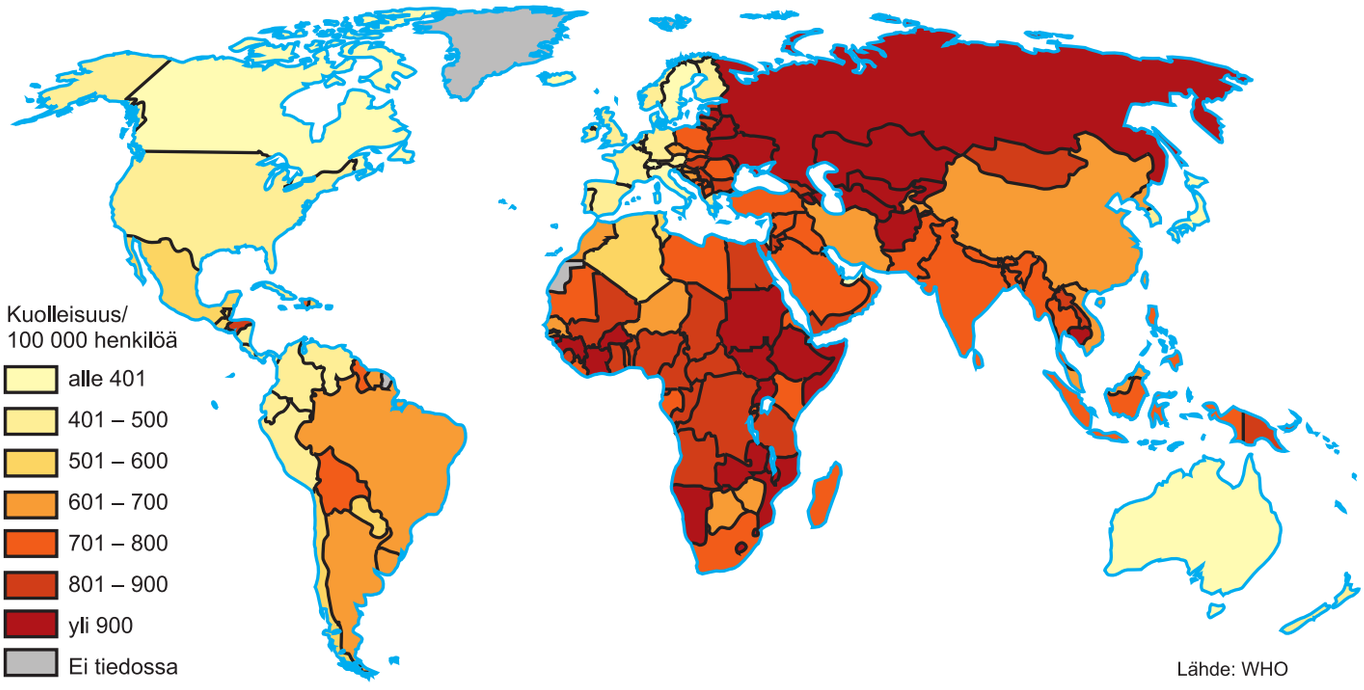
Ei-tarttuvien tautien aiheuttamien kuolemien osuudet alle 70-vuotiailla vuonna 2008



Lähde: WHO

Nykyisin ei-tarttuvat taudit yleistyvät myös kehittyvissä maissa, koska tarttuvien tautien taakan vähitellen pienentyessä ihmisten elinikä kasvaa monissa maissa. NCD-sairauksien riskitekijät ovat tavallisia myös kehittyvissä maissa: tupakointi, liikkumattomuus, epäterveellinen ravinto ja alkoholin käyttö. Näiden seurauksena yleistyy mm. ylipaino ja metabolinen oireyhtymä. Maailman terveysjärjestö on kiinnittänyt erityistä huomiota NCD-sairauksien kasvavaan osuuteen kuolleisuudessa ja toivonut, että kaikki maat ottaisivat terveyttä edistävässä päätöksenteossaan huomioon tämän kasvavan uhan.

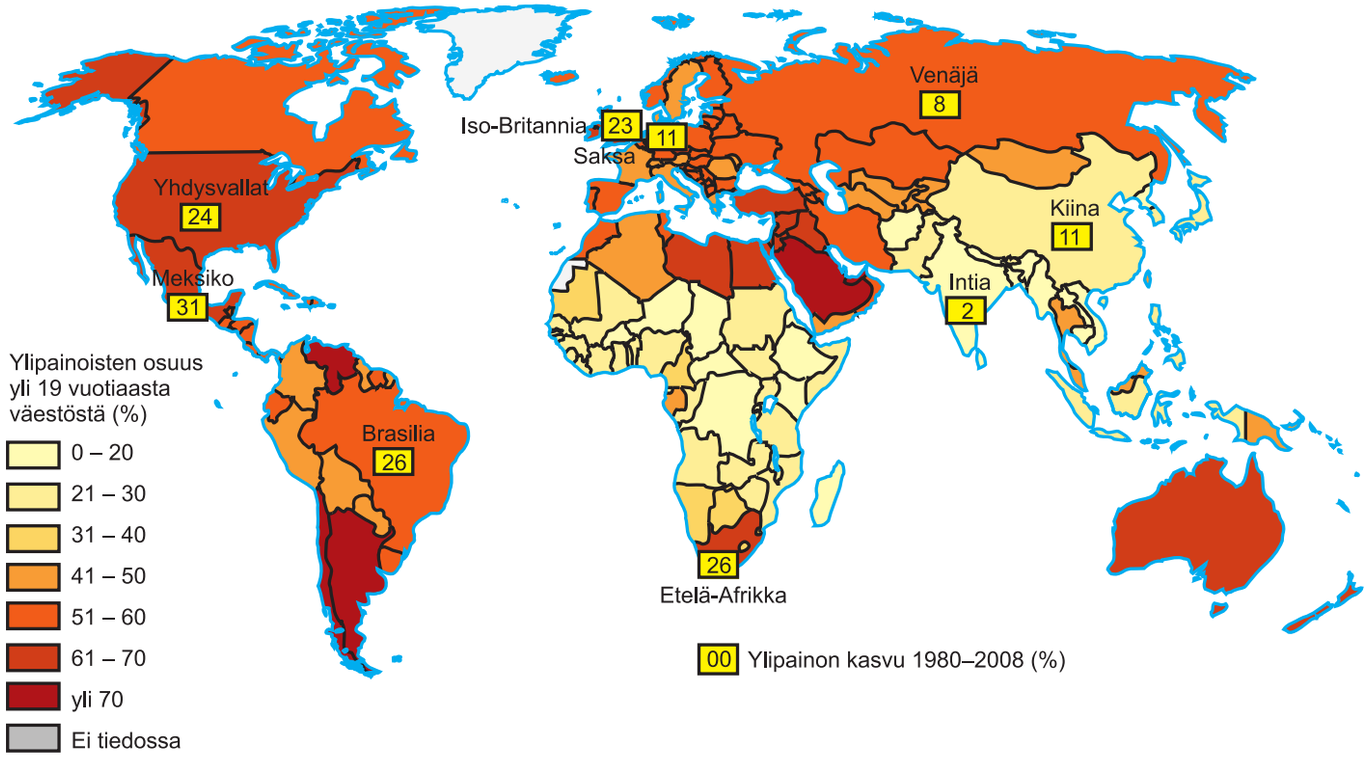
Miesten ei-tarttuvien tautien ikävalikoitu kuolleisuus vuonna 2008



Lähde: WHO

Elintavat aiheuttavat useita erilaisia sairauksia ja lisäävät monien tautien riskiä. Tupakan aiheuttama sairauksien joukko on suuri; kyseessä on tavallaan tupakointiepidemian aiheuttama suuri sairastavuus ja kuolleisuus koko maailmassa. Aluksi tupakointi aiheutti sairauksia kehittyneissä maissa, ja sitten tapa levisi vähitellen myös kehittyviin maihin. Samantapainen kehityskulku koskee myös toista suurta riskitekijää, lihavuutta, joka yleistyy ensin korkean elintason maissa ja vähitellen myös köyhemmissä maissa. Alkoholin aiheuttamat sairaudet ovat myös monissa maissa yleistyneet, ja epidemian kulkuun on puututtu lainsäädännön ja valistuksen avulla.

Karttakuva lihavuuden prevalenssista



Lähde: WHO

22. Mitä suomalaiset sairastavat?

Suomalaisten sairastavuutta voidaan mitata monin tavoin. Tilastokeskus kokoaa tilastoja mm. kuolleisuudesta ja Kansaneläkelaitos sairauden takia maksettavista korvauksista sekä lääkekorvauksista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kokoaa tietoja erilaisten rekisterien avulla (Syöpärekisteri) ja tekemällä laajoja väestökyselyjä ja -tutkimuksia (Aikuisväestön terveyskäyttäytymistutkimus AVTK, eläkeikäisten

terveyskäyttäytymistutkimus EVTK, Finriski). Sairauksista tehdään myös erillisiä tutkimuksia monin erilaisin menetelmin. Terveydenhuoltopalvelujen käyttöä seurataan mittarein, esim. lääkärissä käyntien määrä tiettynä aikana. Kaikkein täsmällisin tieto on käytettävissä kuolemien osalta, ja varsin tarkasti tiedetäänkin, mihin suomalaiset kuolevat.

Kansantaudeiksi sanotaan sairauksia, jotka ovat yleisiä ja aiheuttavat paljon erilaista kuormitusta ihmisille ja yhteiskunnalle. Tällaisia sairauksia Suomessa ovat ainakin sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, mielenterveyden häiriöt ja syöpäsairaudet. Myös krooniset (pitkäaikaiset) keuhkosairaudet, allergiset sairaudet ja karies sekä muistisairaudet ovat luonteeltaan kansansairauksia. Alkoholisairaudet ja lihavuus yleistyvät kohti kansansairauksien mittoja.

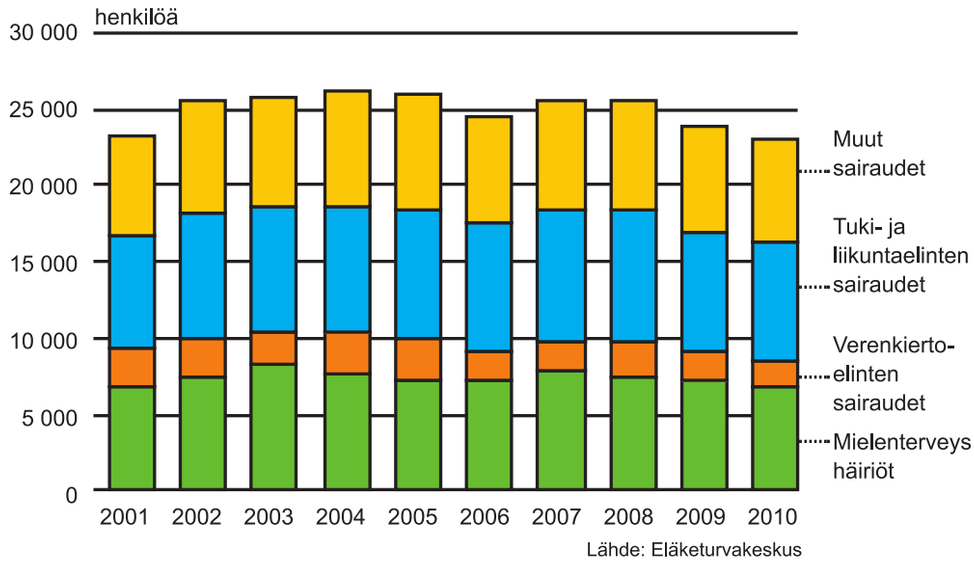
Tavallisimmat **sydän- ja verisuonisairaudet** ovat sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta sekä aivoverenkierron häiriöt. Sepelvaltimotaudin lääkehoitoon saa korvausta vajaat 200 000 ihmistä, samoin sydämen vajaatoimintaan. Sairaudet ovat usein samoilla ihmisillä, koska sepelvaltimoiden sairaudet voivat aiheuttaa myös sydänlihaksen toiminnan heikkoutta. Sydän- ja verisuonisairauksia sairastetaan enemmän Itä- ja Pohjois-Suomessa kuin muualla maassa. Ero oli 1960-luvulla suurempi kuin nykyisin.

Aivoverenkierron häiriöistä tavallisimpia ovat verenvuodot ja tukokset aivojen verisuonistossa. Ne voivat aiheuttaa vakavia toiminnan häiriöitä, joista osa kuitenkin voi korjautua vähitellen. Aivoinfarktissa osa aivoja jää ilman happea, ja sen saa vuosittain noin 15 000 ihmistä. Korkea verenpaine altistaa sydänsairauksille, ja sitä todetaan hyvin monilla suomalaisilla. Verenpaine on kohonnut, jos se on yli 140/90 mmHg (elohopeamillimetriä). Joka kymmenes suomalainen saa korvausta verenpainelääkitykseensä. Ainakin siis lähes puolella miljoonalla on todettu hoitoa edellyttäviä korkeita painelukemia.

Diabetesta sairastaa Suomessa noin 300 000 ihmistä, joista 85 % tyypin 2 diabetesta eli aikuisiän diabetesta. Näiden lisäksi arvioidaan, että maassa on noin 200 000 ihmistä, joilla on tyypin 2 diabetes, vaikka diagnoosia ei olekaan tehty. Tyypin 2 diabetes lisääntyy Suomessa kaiken aikaa, ja sitä esiintyy myös lapsilla ja nuorilla lihavuuden vuoksi. Diabeteksen määrän lisääntymiseen vaikuttavat erityisesti ylipainon ja lihavuuden yleistyminen sekä väestön ikääntyminen. Diabeteksen hoito on jäntevästi järjestetty, mikä vähentää sairaudesta aiheutuvien myöhäisoireiden yleisyyttä (verisuoniston sairaudet). Hoidon onnistuminen edellyttää aina potilaan hyvää motivaatiota ja usein elämäntapojen muuttamista.

Tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin kuuluvat luuston, nivelten ja lihaksiston sairaudet. Niistä aiheutuvia oireita on joka viidennellä suomalaisella ja joka kolmannella eläkeläisellä. Nämä ns. tule-sairaudet aiheuttavat paljon sairauspoissaoloja työstä: liki kolmannes maksetuista korvauksista johtuu niistä. Tavallisimpia **tule**-sairauksia ovat selkäoireyhtymä (alaselän kivut ja toimintahäiriöt), jota todetaan 7 %:lla alle 65-vuotiaista ja 16 %:lla yli 65-vuotiaista. Kaikkiaan tule-sairauksia on noin 10–15 %:lla työikäisistä ja 20 %:lla sitä vanhemmista. Nivelrikko eli artroosi on tavallinen sairaus erityisesti lonkkanivelissä ja polvinivelissä. Osteoporoosi eli luuston haurastuminen on yleistä ikääntyvillä ja erityisesti naisilla. Osteoporoosi lisää murtumavaaraa.

Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet päädiagnoosin mukaan



Lähde: Eläketurvakeskus

Mielenterveyden häiriöt ovat yhtä yleisiä miehillä ja naisilla. Päihteiden aiheuttamia ongelmia on kuitenkin miehillä enemmän kuin naisilla. Psykiatrisessa sairaalahoidossa on vuosittain vajaa 30 000 ihmistä, ja kaikkiaan psykiatrista hoitoa saa vuodessa noin 150 000 ihmistä. Tavallisimmat vakavat mielenterveyden häiriöt ovat skitsofrenia ja depression erilaiset muodot. Alle 18-vuotiaiden osuus hoidettavista potilaista on lisääntynyt viime vuosina, mikä voi johtua myös lisääntyneistä hoitomahdollisuuksista. Mielenterveyden häiriöt ovat eniten työpanosmenetyksiä aiheuttava sairausryhmä. Noin neljännes menetyksistä aiheutuu niistä, ja ne ovat yhä useammin myös ennenaikaisen työkyvyttömyyseläkkeen syynä.

Syöpäsairaudet on yleisnimi hyvin monille erilaisille syöville. Suomessa on jo yli 200 000 ihmistä, jotka ovat sairastaneet syöpää tai parhaillaan sairastavat sitä. Tämä kertoo siitä, että parantuneen hoidon seurauksena hyvin moni ihminen selviytyy nykyisin syövästä. Naisten rintasyövässä viiden vuoden ennuste on hyvä, sillä noin 90 % voidaan hoitaa tuloksellisesti. Rintasyöpä lisääntyy edelleen myös Suomessa. Lisääntymiseen vaikuttavat osittain yhteiskunnalliset syyt, sillä riskiä lisäävät mm. lasten määrän vähentyminen perheissä, kuukautisten aikaistuminen ja ensimmäisen lapsen saannin myöhentyminen.

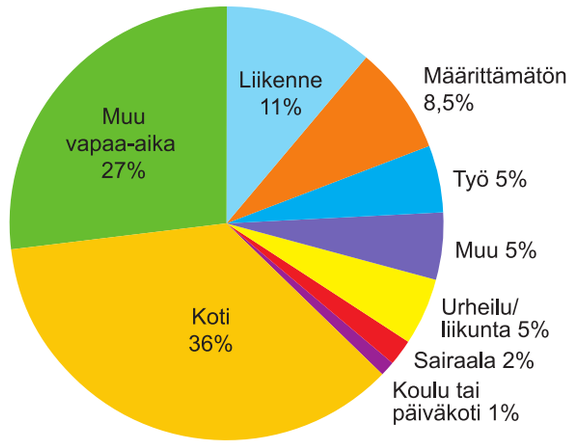
Samoin lisääntyy miesten eturauhasen syöpä, mikä johtuu enimmäkseen väestön vanhenemisesta: mitä iäkkäämmiksi miehet tulevat, sitä useammin eturauhasen syöpä ehditään todeta. Naisten rintasyöpää seulotaan Suomessa 50–69-vuotiailta naisilta kahden vuoden välein mammografiatutkimuksin. Eturauhasen syövän seulonnan mahdollisuuksia tutkitaan parhaillaan. Lisääntyvä syöpä on molemmilla sukupuolilla paksusuolen syöpä, jonka seulonnat on aloitettu monissa kunnissa tutkimustarkoituksessa. Keuhkosyöpä on vähentynyt miehillä ja lisääntyy naisilla. Luvut heijastelevat tupakoinnin muutoksia vuosikymmen tai pari sitten. Kohdun kaulaosan syöpä on Suomessa vähentynyt seulontojen avulla merkittävästi. Tämän syövän yhtä syytä, papilloomavirusta, vastaan kehitetty rokote otettiin Suomessa rokotusohjelmaan vuonna 2013.

Muistisairauksiin kuuluvat verisuoniperäiset dementian muodot ja Alzheimerin tauti, joiden takia on hoidossa vajaat 40 000 ihmistä. Kolme neljästä on naisia, mikä selittyy myös naisten pidemmällä eliniällä. Muistisairauksien hoito kuormittaa yhteiskuntaa lähitulevaisuudessa yhä enemmän. Jo nyt se kuormittaa omaishoitajia ja laajaa joukkoa muistisairaiden läheisiä.

23. Tapaturmia sattuu

Tapaturmat jaetaan kolmeen ryhmään: liikennetapaturmat, työtapaturmat sekä koti-, liikunta- ja muut vapaa-ajan tapaturmat.

Sairaalahoitoa vaatineet tapaturmat vuosina 2007–2009
paikan tai olosuhteen mukaan



Lähde: www.thl.fi

Tapaturmaisesti kuolleista n. 1/5 oli päihdyksissä.

Tapaturmia sattuu Suomessa vuosittain yli miljoona. Koti- ja liikuntatapaturmat lisääntyvät, ja liikenne- ja työtapaturmat ovat hitaasti vähentyneet. Nuorilla on paljon liikuntatapaturmia, vanhoilla ihmisillä kotitapaturmia, joista kaatumisen aiheuttamat ovat yleisiä. Tapaturmat aiheuttivat n. 6 % kaikista kuolemista vuonna 2011, yhteensä 2 766 kuolemaa. Tavallisin syy oli kaatuminen.

Liikenteessä kuolleiden määrä oli 1970-luvun alussa yli 1 000 vuodessa. Määrätietoisen ehkäisytyön avulla kuolleiden määrä saatiin puolittumaan vuosikymmenessä, vaikka liikenne samaan aikaan kasvoi nopeasti. Nykyisin liikenteessä kuolee hieman alle 300 ihmistä vuodessa. Loukkaantuneiden täsmällistä määrää voidaan vain arvioida, todennäköinen luku on noin 40 000, jos myös polkupyöräilijät lasketaan mukaan. Noin joka viides liikenteessä kuollut on rattijuoppouden aiheuttama. Tärkeitä liikenneturvallisuutta parantavia tekijöitä ovat nopeusrajoitukset, turvavyöt ja autojen turvallisuuden tekninen kehittyminen.

Kuolemaan johtaneet työtapaturmat ovat vähentyneet jatkuvasti. 1940-luvulla määrä oli noin 300/vuodessa (40/100 000 työntekijää), 2010 määrä oli enää 33 vuodessa (1,6/100 000). Vähintään kolmen päivän poissaoloon johtaneiden työtapaturmien määrä on kuitenkin edelleen huomattava. Työtapaturmat ovat yleisimpiä rakennus-, teollisuus- ja kaivostyössä.

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat yleistyvät huolimatta laajoista ehkäisyohjelmista. Erityisesti vanhuksille aiheutuu kaatumisista paljon erilaisia murtumia, joista varsinkin lonkkaluun murtuma voi johtaa liikuntakyvyn menetykseen. Kun vanhusten määrä lisääntyy, kaatumisiakin tapahtuu lähivuosikymmeninä entistä enemmän. Kotitapaturmien määrä on yli 200 000 vuodessa ja liikuntatapaturmien määrä noin 350 000, ja nekin yleistyvät.

24. Mihin suomalaiset kuolevat?

Vuonna 2011 Suomessa kuoli 51 590 ihmistä. Vastasyntyneen odotettavissa oleva elinikä on pidentynyt lähes jatkuvasti jo 100 vuoden ajan. Vuonna 2011 syntyneen tytön elinajanodote oli 83,5 vuotta ja pojan 77,2 vuotta. Miesten ja naisten välinen ero on edelleen varsin suuri, mikä johtuu mm. erilaisista elämäntavoista ja miesten suuremmasta kuolleisuudesta tapaturmiin ja itsemurhiin nuoruudessa. Noin puolet kuolemista tapahtuu nykyisin yli 85 vuoden iässä.

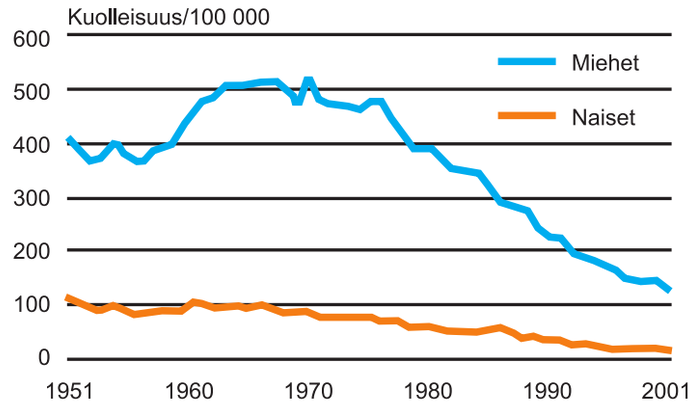
Suomalaisten yleisimpien kuolemansyiden osuudet on esitetty oheisessa taulukossa.

Suomalaisten yleisimmät kuolemansyyt	2011	
	Miehet	Naiset
Verenkiertoelinten sairaudet	9 791	10 366
Kasvaimet	6 224	5 673
Dementiat, Alzheimerin tauti	1 892	4 308
Tapaturmat	1 536	847
Hengityselinten sairaudet	1 263	771
Alkoholiperäiset taudit ja tapaturmainen alkoholimyrkytys	1 447	442
Itsemurhat	710	202
Muut kuolemansyyt	2 464	2 632
Kuolleita yhteensä	25 327	25 241

Lähde: Kuolemansyytilasto, Tilastokeskus

Sydän- ja verisuonisairaudet aiheuttavat noin 40 % kaikista kuolemista. Kuolleisuus näihin sairauksiin oli suomalaisilla miehillä maailmanennätystasolla 1960–1970-luvuilla, mutta ehkäisyn ja hoidon kehittyminen muutti tilannetta jyrkästi parissa vuosikymmenessä. Tärkeimpiä syitä muutokseen olivat miesten tupakoinnin sekä tyydyttyneen rasvan ja suolan käytön väheneminen.

Sydän- ja verisuonitautikuolleisuus 1951–2001



Lähde: Syöpärekisteri

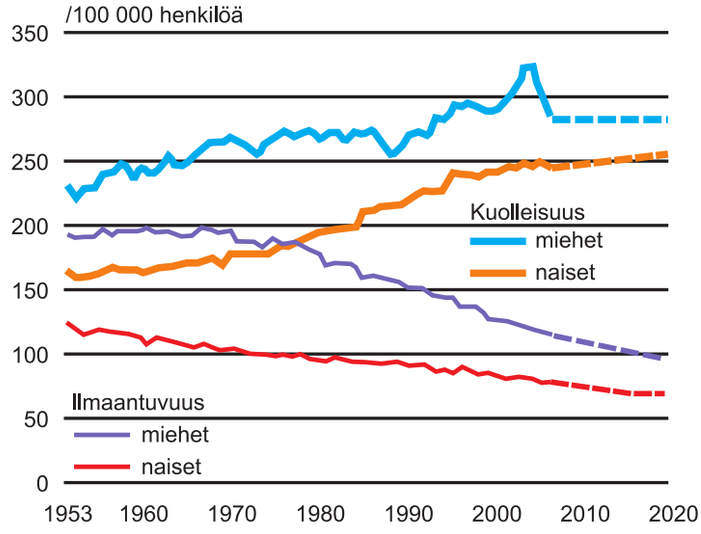
Tavallisimmat verenkiertoelimistön sairauksista ovat sepelvaltimotauti ja aivoverenkierron häiriöt (tukokset ja vuodot). Molempien hoito on kehittynyt viime vuosikymmenien aikana nopeasti. Sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien aiheuttamat kuolemat ovat siirtyneet myöhempään ikään.

Syöpäsairaudet ovat joukko hyvin erilaisia syöpiä. Syöpiin kuolee yhteensä noin 12 000 ihmistä vuosittain. Tavallisimpia syöpiä ovat naisten rintasyöpä (joka kahdeksas nainen sairastuu elämänsä aikana), miesten eturauhasen syöpä (n. 70 %:lla 70-vuotiaista), molemmilla sukupuolilla suolistosyöpä ja keuhkosyöpä. Uusia syöpiä todetaan vuosittain noin 30 000. Yli 60 % selviytyy ainakin viiden vuoden ajan, suurin osa pitempään. Syövän ennusteet vaihtelevat eri syöpien mukaan. Rintasyövän ennuste on jatkuvasti parantunut, mutta keuhko- ja haimasyövän ennuste vain hieman. Syövistä puolet todetaan yli 60-vuotiailla.

HPV-rokotus

Human Papilloma Virus on erittäin yleinen ja se tarttuu limakalvokontaktissa. Papilloomavirusrokote ehkäisee erityisesti kohdunkaulan syöpää ja sen esiasteita. Se vähentää syövän vakavia esiasteita jopa 95 %. Rokote ei sisällä aktiiveja taudinaiheuttajia, joten siitä ei voi saada HPV-infektiota. Suomessa kansalliseen rokotusohjelmaan otettiin mukaan 1.11.2013 alkaen maksutta 6-luokkalaiset tytöt. Myös 7–9 -luokkalaiset tytöt otetaan mukaan vuosina 2013–2015, koska tämä nopeuttaa rokotteen väestövaikutusta. Rokotussarjaan kuuluu kolme rokotusta. Rokotteesta voivat hyötyä vanhemmatkin tytöt ja pojat. Rokotetta on ollut myytävänä myös apteekissa reseptillä jo 2010-luvun alusta.

Ikävalikoitu syövän ilmaantuvuus ja kuolleisuus 1953–2020



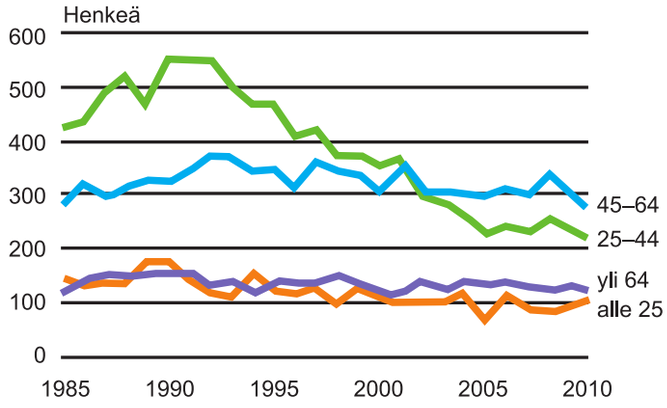
Ilmaantuvuus = tietyllä aikavälillä tietyssä ryhmässä ilmenevien tapausten määrä, insidenssi.

Lähde: Syöpärekisteri

Sairauksia, joihin liittyy muistin toiminnan erilaisia häiriöitä (dementiaa), nimitetään usein muistisairauksiksi. Niiden osuus kuolleisuudesta ja sairastavuudesta kasvaa väestön vanhetessa. Vuonna 2010 niiden osuus oli 12 %. Suurten ikäluokkien (vuosina 1945–1949 syntyneet) ikääntyessä nämä sairaudet lisääntyvät edelleen. Muistisairauksien hoito vaatii runsaasti voimavaroja, koska sairauksien lääkehoito on vasta kehittymässä. Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jonka syytä ei tunneta. Yli 85-vuotiaista noin 15–20 %:lla on Alzheimerin tauti.

Itsemurhien määrä oli vuonna 2010 pienin 40 vuoteen, 954 ihmistä. Suomalaiset tekevät silti itsemurhia enemmän verrattuna useimpiin muihin Euroopan maiden kansalaisiin. Miesten osuus itsemurhista on noin kaksi kolmasosaa.

Miesten itsemurhat eri ikäryhmissä 1985–2010



Lähde: Tilastokeskus

Muistisaurauksien vaaraan voi vaikuttaa

TEHTÄVIÄ JAKSOON 5

1. Keskonen

38 v 3 lapsen äiti raskaana 6 kk, ennenaikaisen synnytyksen riski, sikiön koko 500 g. Äiti toivoo, ettei sikiötä tehohoideta, vaan sen annetaan kuolla. Poika syntyy ja onkin pirteä ja alkaa itse hengittää. Tehohoito pitäisi aloittaa heti. Ilman sitä sikiö eläisi vain päiviä tai viikkoja. Toimitaanko äidin tahdon mukaan?

2. Päihteiden käyttö ja raskaus

21-vuotiaat Miitu ja Ripe haluavat lapsen lähitulevaisuudessa. He pyrkivät syömään terveellisesti mutta tupakoivat ja juovat alkoholia viikonloppuisin käydessään ravintolassa. Minkälaisia asioita Miitun ja Ripen tulee huomioida raskautta suunnitellessaan?

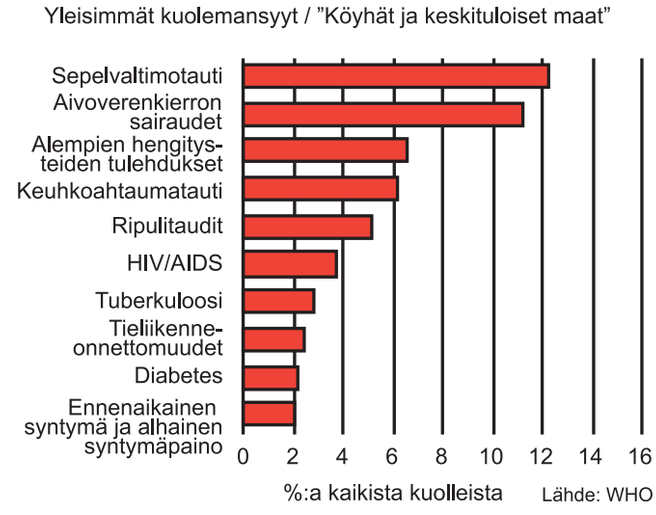
3. Ajan loppuminen

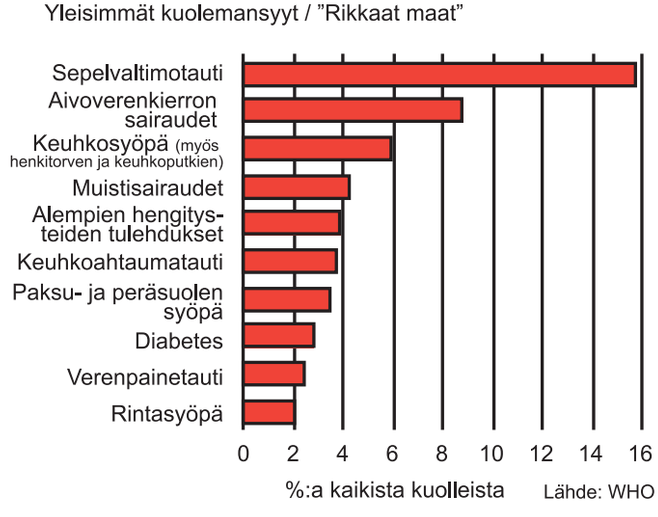
Aina ei voi tietää, onko aikaa paljon vai vähän, yhtäkkiä vain huomaa se päättyikin tähän.
Tulkitse annettua lausetta terveystiedon näkökulmasta.

4. Alle 1-vuotiaiden kuolleisuus Suomessa

Vuonna 1936 Suomessa kuoli 4 500 lasta alle 1-vuotiaana, kun vastaava määrä vuonna 2010 oli 138. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tähän positiiviseen muutokseen?

5. Kuolinsyiden vertailu rikkaiden ja köyhien valtioiden välillä





a) Millaisia eroja löydät taulukoiden välillä?
b) Pohdi, mitkä tekijät ovat näiden erojen taustalla.

6. Tyypin I ja II diabeteksen vertailu

Täydennä alla oleva taulukko.

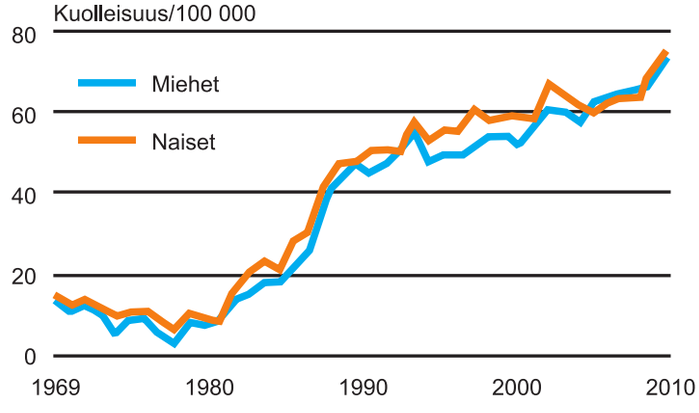
	TYYPIN I DIABETES	TYYPIN II DIABETES
yleisyys		
aiheuttajat		
oireet		
hoito		

7. Muistisairaudet

a) Mitä alla oleva taulukko kertoo muistisairauksien kehityksestä Suomessa?

b) Millaisia vaatimuksia alla olevan taulukon tulokset luovat vanhustenhuollolle?

Ikävakioitu dementiakuolleisuus (ml. Alzheimerin tauti) 1969–2010

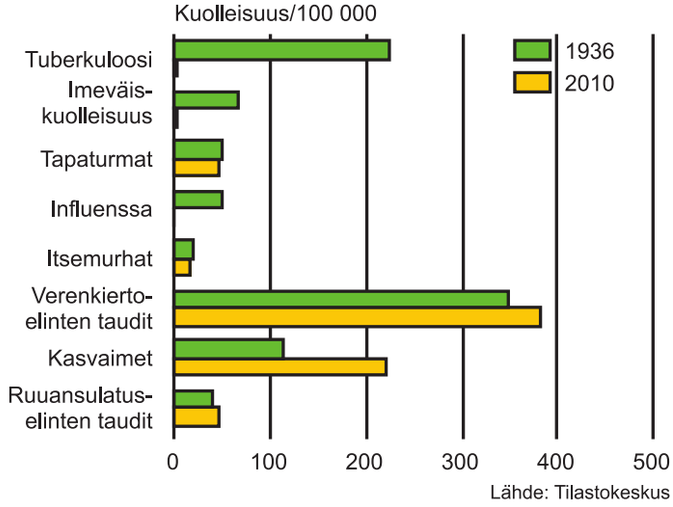


Lähde: www.stat.fi

8. Suomalaisten kuolemansyyt vuosina 1936 ja 2010

Alla olevassa taulukossa kuvataan kuolleisuus eräisiin kuolemansyihin vuosina 1936–2010. Kerro, millaisia muutoksia kuolemansyissä on tapahtunut, ja pohdi, mistä nämä muutokset johtuvat.

Kuolleisuus eräisiin kuolemansyihin

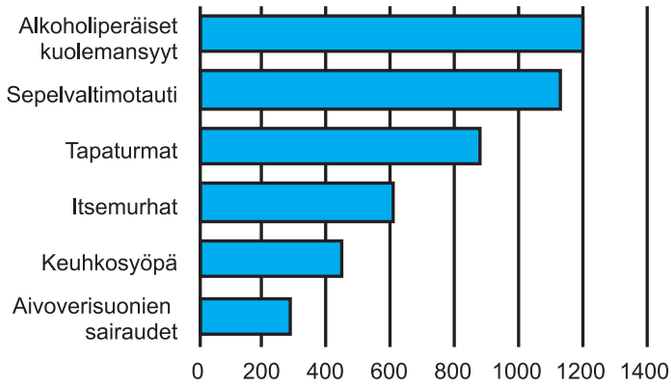


Lähde: Tilastokeskus

9. Naisten ja miesten kuolinsyiden vertailu

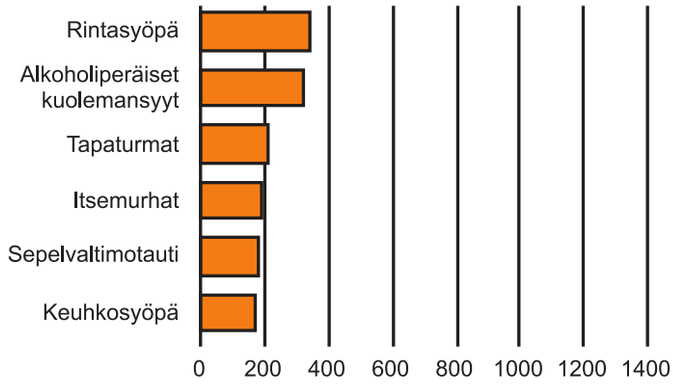
Alla on kuvattu työikäisten suomalaisten miesten ja naisten yleisimmät kuoleman syyt vuonna 2010. Vertaa miesten ja naisten kuoleman syitä ja pohdi, mistä nämä ero johtuvat.

15–64-vuotiaiden miesten yleisimmät kuolemansyyt 2010



Lähde: Tilastokeskus

15–64-vuotiaiden naisten yleisimmät kuolemansyyt 2010



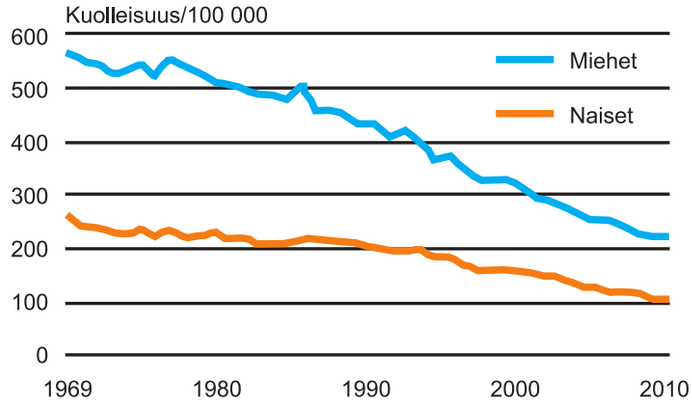
Lähde: Tilastokeskus

10. Sepelvaltimokuolleisuus

Alla olevassa taulukossa on kuvattu sepelvaltimokuolleisuutta Suomessa vuosien 1969–2010 välillä.

a) Mitkä ovat taulukon päätulokset?
b) Miten selität ja tulkitset näitä päätuloksia?

Ikävakioitu sepelvaltimotautikuolleisuus 1969–2010



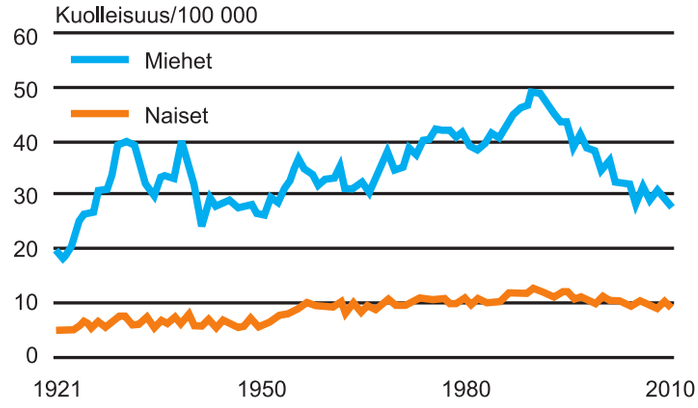
Lähde: www.stat.fi

11. Itsemurhakuolleisuus

Alla olevassa kuviossa esitetään itsemurhakuolleisuutta vuosien 1921–2010 välillä.

a) Mitkä ovat taulukon päätulokset?
b) Miten selität ja tulkitset näitä päätuloksia?

Itsemurhakuolleisuus 1921–2010



Lähde: www.stat.fi

Jakson 5 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

2007 kevät TE 1.
lastenneuvola

2007 kevät TE 3.
vastuu hoidon kustannuksista

2007 syksy TE 8.
eutanasia

2008 syksy TE 3.
kansanterveysjärjestöt

2009 kevät TE 3.
työterveyshuolto

2009 kevät TE 9.
tautien syntyteoriat

2009 syksy TE 9.
alkoholi, tupakka ja raskaus

2010 syksy TE 4.
potilaan oikeudet

2011 kevät TE 9.
hygienian kehittyminen

2011 syksy TE 8.
korkeakoulujen terveyspalvelut

2012 kevät TE 8.
priorisointi

2012 syksy TE 10.
elinajan odotteen erot

2013 syksy TE 1. c)
epidemiologia

6 SELVIYTYMISEN TAIDOT

Jokainen ihminen kohtaa haasteita, vaikeuksia tai sairauksia jossain vaiheessa elämässään, ja silloin hän tarvitsee selviytymisen välineitä. Kun elämän perusasiat ovat riittävän vakaalla perustalla, yksilö kykenee ottamaan käyttöönsä itselleen sopivat yksilölliset selviytymisen välineet. Elämän perusasioita ovat esim. asuminen, toimeentulo ja opiskelu- tai työpaikka. Näiden lisäksi arjessa auttavat yhteisöllisyys ja monet taidot, kuten vuorovaikutus- ja terveydenlukutaito sekä itsehoito- ja ensiaputaidot. Kasvun ja kehityksen kautta ihmisen elämänhallinnan tunne vahvistuu.

25. Terveysosaaminen

Terveysosaaminen on laaja käsite, joka pitää sisällään ihmisen, hänen läheistensä ja yhteisön terveyden ylläpitämisen ja sen edistämisen arjessa.

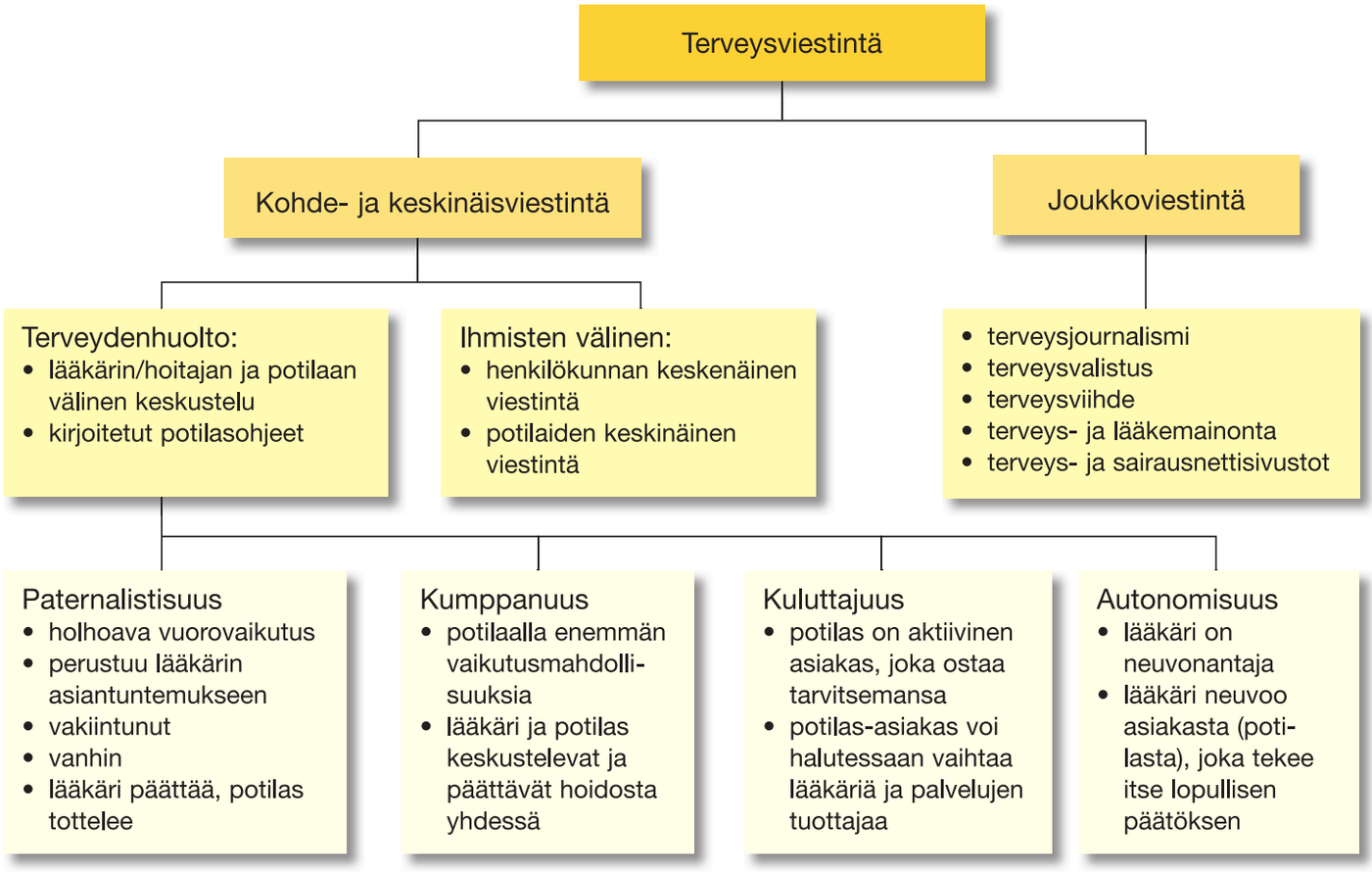
”Terveysosaaminen rakentuu terveyteen liittyvistä tiedoista, taidoista, kriittisestä ajattelusta, itsetuntemuksesta ja eettisestä vastuullisuudesta” (Paakkari, L. & Paakkari, O. 2012)

Terveysosaaminen koostuu mm. seuraavista asioista

ymmärrys terveyden rakentumisesta	**terveyttä ylläpitävien ja edistävien valintojen tekeminen**
terveyskäsitteiden hallinta	tilanteiden arviointitaito
elimistön perustoimintojen ymmärrys	asioiden arkeen soveltaminen
luotettavan tiedon etsintä	median vaikutuskeinojen ymmärrys
terveystaitojen harjoittaminen	potilaan/kuluttajan oikeudet

Terveysviestintä ja kriittinen medianlukutaito

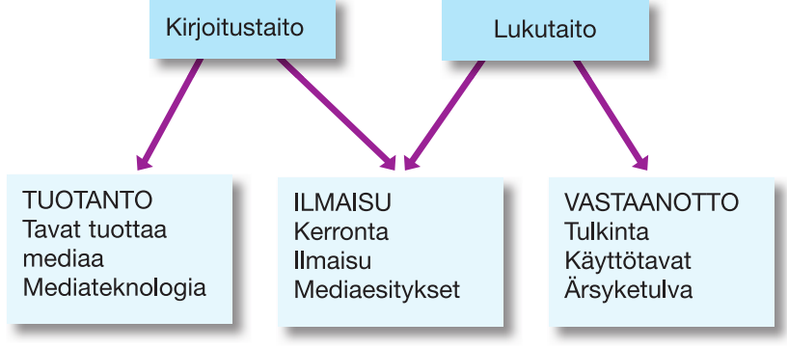
Terveysviestintä on keskeisin keino välittää ihmisille terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveyskysymyksistä. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levitettäessä hyödyllistä terveysinformaatiota sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä.



Lähde: Mukaeltu Sinikka Torkkola

Luku- ja kirjoitustaitoa pidetään ihmisen perusoikeutena.

Sosiaalisessa mediassa perinteisen viestinnän perinteiset roolit sekoittuvat. Aktiivinen osallistuja tuottaa sisältöä, ilmaisee asioita valitsemallaan tavalla ja vastaanottaa muiden tuottamaa sisältöä. Tästä syystä sosiaalisen median tuottama tieto on harvoin riittävän luotettavaa.

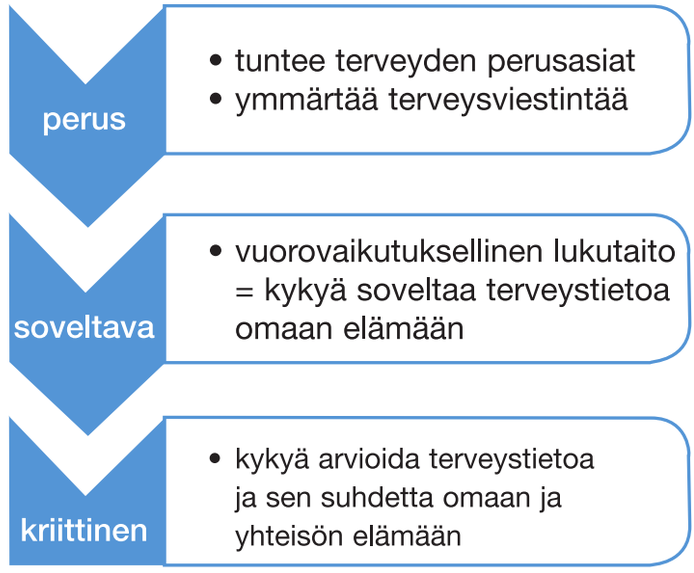


Kirjoitetun median vaikuttamisen keinot:

- Sisällön valinta
- Asioiden esittämistapa ja esilletulojärjestys
- Sanojen valinta
- Taitto, fontin koko, fontin väri
- Kuvien valinta
- Tekstin ja kuvan muodostama kokonaisuus
- Kirjoittajan ammattitaito ja pätevyys

Kriittinen medianlukutaito

Kriittinen medianlukutaito tarkoittaa kykyä erotella tärkeä ja luotettava tieto vähemmän tärkeästä, taitoa löytää ja arvioida oleelliset tiedot ja taidot sekä kykyä muodostaa niistä oma perusteltu näkemys. Medianlukutaito kehittyy vähitellen kriittisemmäksi ja arvioivammaksi.



Terveyden lukutaito (Sinikka Torkkola)

Luotettava terveystieto on

- paikkansapitävää
- ajantasaista
- riippumatonta
- perusteellista
- perustuu luotettaviin tutkimuksiin

Terveysviestintää voi arvioida seuraavien kysymyssanojen avulla.

Kuka, mitä, miksi, milloin ja kenelle?

Luotettava ja epäluotettava tieto internetissä

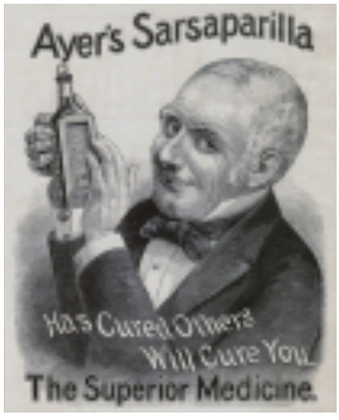
Luotettava	Epäluotettava
Kirjoittaja kerrotaan. Kirjoittajan ammatti ja pätevyys näkyy. Tietoa ei ole sponsoroitu. Jos tieto on sponsoroitu, sponsoritiedot ja yhteystiedot kerrotaan.	Kuka tahansa voi kirjoittaa internetiin. Kirjoittajan tiedot näkyvät puutteellisesti.
Tieto on tarkkaa. Tiedossa ei ole virheitä tai epätarkkuuksia. Tiedon kattavuus.	Luotettavuuden arviointi on vaikeaa joskus jopa asiantuntijoille.
Objektiivisuus. Puolueettomuus. Mainostetaanko tai myydäänkö jotain? Yritetäänkö vaikuttaa lukijan mielipiteeseen?	Tarkoitushakuista, asenteellista. Värittyneesti tai vain osittain kerrottua tietoa. Mainontaa tai piilomainontaa.
Ajantasaista. Julkaisupäivämäärien ilmoittamisessa eri käytäntöjä. Päivitetäänkö tietoja? Lähdetiedot luotettavat.	Julkaisu- tai kirjoittamispäivämäärää ei ole ilmoitettu. Sivuston päiväys on vanha. Keksittyjä tutkimuksia. Lähdetietoja ei ole.

Myös mainonta on terveysviestintää.

Mainonnan vaikutuskeinoja

Vetoamalla järkeen

- Rahansäästö, kun ostaa useamman kappaleen
- Tutkitut faktatiedot (joskus fiktiota)
- Vertailut muihin vastaaviin palveluihin tai tuotteisiin
- Uutuus, innovaatio
- Ainutlaatuinen, erityinen
- Yleisiin terveysongelmiin vaivaton ratkaisu
- Vetoaminen yleisyyteen tai suureen käyttäjäjoukkoon



Vetoamalla tunteisiin

- Ihmisten perustarpeiden tyydyttäminen: läheisyys, turvallisuus, syömiseen liittyvät elämykset ja mielihyvä, sosiaaliset suhteet, seksi
- Vastuuntunto läheisistä
- Ulkonäköön liittyvät asiat: kauneus, hoikkuus, lihaksikkuus, virheettömyys jne.
- Syyllisyyteen tai pelkoon vetoaminen
- Huumorin tai ironian käyttö
- Tuotteen rajoitettu saatavuus (aika ja määrä)
- Isänmaallisuus tai paikallisuus
- Auktoriteettiasema
- Liioittelu tai ylikorostaminen

Medikalisaatio on tehnyt elämään ja elämänkulkuun liittyvistä ilmiöistä sairauksia, kuten ujous, kaljuuntuminen, suru, vanheneminen.

Medikalisaatio

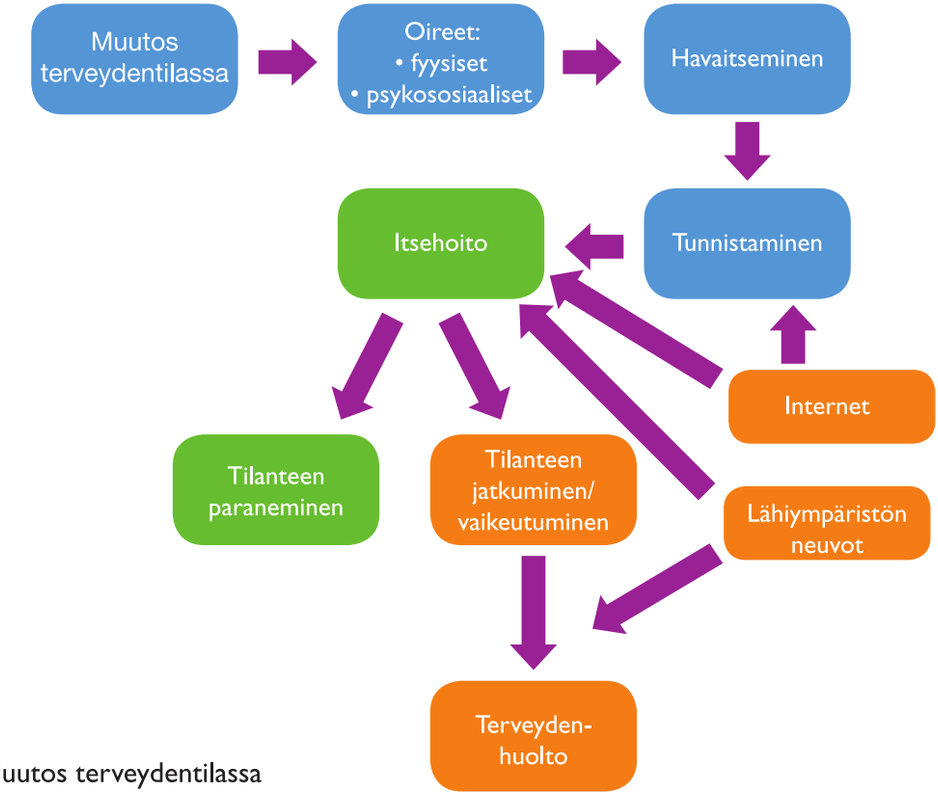
Käsite on vielä osin vakiintumaton, vaikka se on ollut käytössä jo pari vuosikymmentä. Yleisimmin sillä tarkoitetaan lääketieteellistämistä ja lääketieteen ilmiöiden laajenemista aloille, joilla sitä ei ennen ole ollut. Se voi pitää sisällään kritiikkiä lääketiedettä, lääkäreitä ja terveydenhuoltojärjestelmää kohtaan. Medikalisaatiossa ihminen nähdään passiivisena hoidon vastaanottajana.

Arkkiatri Risto Pelkonen

Lääketieteen ulkopuolisten hoitomenetelmien ja terveyskäsitysten osuus on huomattava. Näitä hoitomuotoja kutsutaan luontais-, uskomus- tai vaihtoehtohoidoiksi. Tällöin puhutaan paramedikalisaatiosta.

”Medikalisoituneessa maailmassa ihminen ei ole ainutlaatuinen persoona, jolla on sosiaalinen todellisuutensa, tarinansa ja tunteensa, vaan hän on pilkkoutunut geeneiksi ja molekyyleiksi ja joukoksi vaaratekijöitä. Jokainen kuuluu koko elämänsä ajan vauvasta vaariin johonkin riskiryhmään. Lapsuusvuodet lyhentävät jäljellä olevaa elinikää, nuoruus on vanhuutta ennakoiva oire ja vanhuus on osa tautioppia.” (Risto Pelkonen)

26. Sairauksien tunnistaminen ja ehkäisy



Muutos terveydentilassa

Prevention tasot

Primaari = ensimmäinen, perus, ensisijainen
Preventio = ehkäisy, etukäteen torjuminen, riskitekijöiden arvio ja tunnistaminen

Primaariprevetio
Sairauden tai vammojen ehkäisyä ennen niiden ilmenemistä, toimenpiteitä, jotka lisäävät yleisesti terveyttä, uusien tapausten syntymisen estäminen.

Esim. käsien pesu ennen syömistä, arkiliikunta, rokottaminen

Sekundaaripreventio
Toimenpiteet ja asiat, joilla yritetään ehkäistä varhaisessa vaiheessa olevan oireen tai taudin kehittymistä, riskiryhmässä olevien uusien tapausten syntymisen estäminen.

Esim. painonhallinnan keinot ylipainoisilla, rintasyövän seulonta

Tertiaariripreventio
Toimet, joilla pyritään estämään taudin, ongelman tai häiriön paheneminen tai sen eteneminen, liittyy usein myös kuntoutukseen, taudin paranemisen edistäminen.

Esim. tupakoinnin lopettaminen sydänsairauden ilmettyä, kuntoutus

Kolmion koko havainnollistaa väestönosan kokoa, johon preventio eli ehkäisytoimet kohdistuvat

27. Selviytymisen keinot

Ihmiset käyttävät selviytymiseen erilaisia malleja opittujen taitojen, persoonallisuuden piirteiden ja ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. Myös yhteisön ja yhteiskunnan taholta voidaan vahvistaa yksilöiden selviytymistä ja pärjäämisen perusteita.

Yhteiskunta

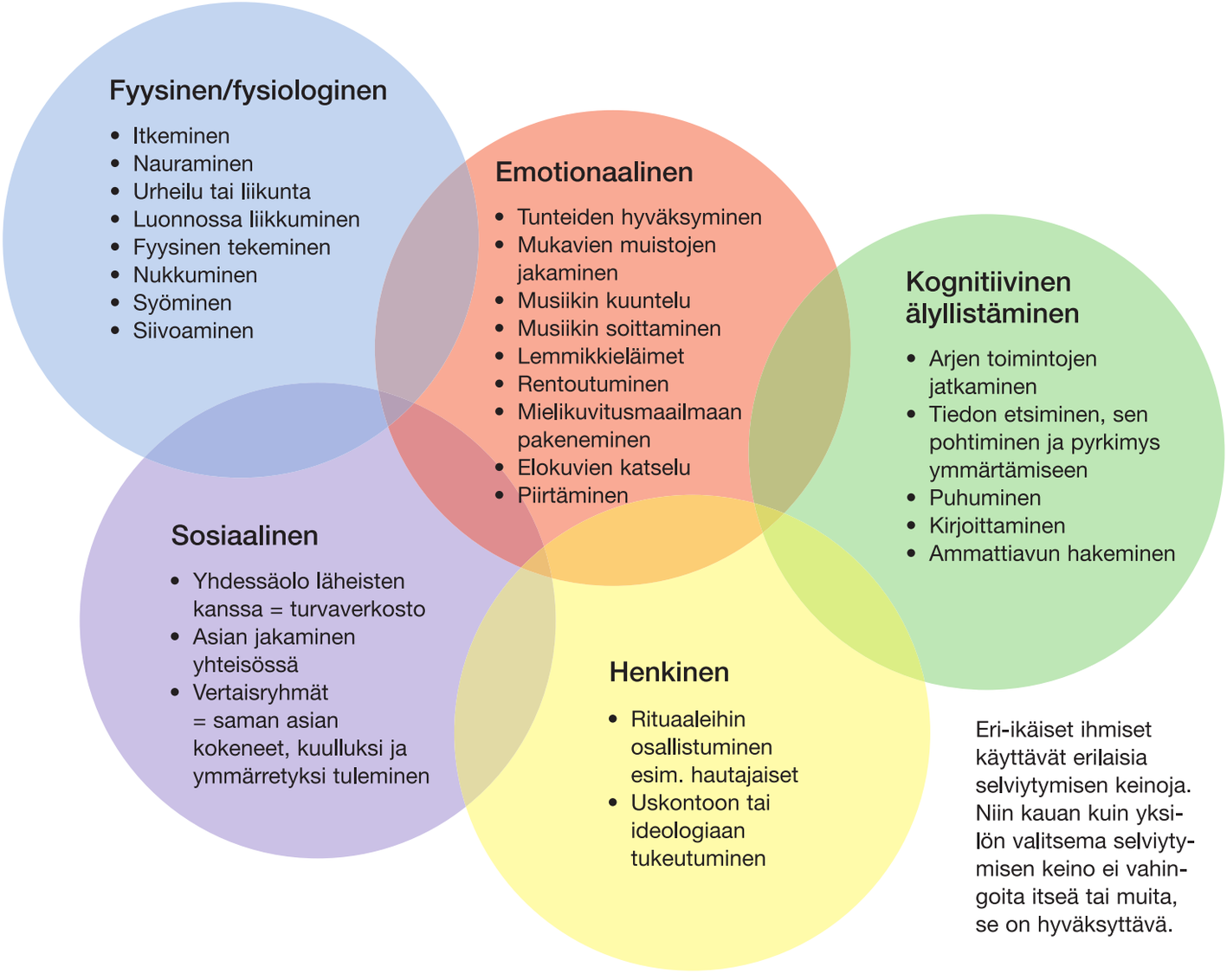
- Lait ja asetukset
- Talous
- Turvallisuus ja riskien hallinta
- Koulutusjärjestelmän luominen ja ylläpito
- Oikeudenmukainen sosiaali- ja talouspolitiikka

Yhteisö

- Koulutus
- Työ
- Asumisen laatu
- Harrastukset
- Terveys- ja sosiaalipalvelut
- Kolmannen sektorin terveys- ja hyvinvointipalvelut
- Vapaaehtoistyö

Yksilö

Yleisimpiä selviytymiskeinoja vaikeuksissa/surussa/kriiseissä



Eri-ikäiset ihmiset käyttävät erilaisia selviytymisen keinoja. Niin kauan kuin yksilön valitsema selviytymisen keino ei vahingoita itseä tai muita, se on hyväksyttävä.

Kriisillä on alku ja loppu

Kriisi on tilanne, jossa ihmisen aikaisemmat kokemukset ja keinot eivät riitä tilanteen ymmärtämiseen ja psyykkiseen hallitsemiseen. Aina kriisit eivät ole negatiivisia, vaan ne voivat olla alku paremmalle elämälle tai ihmisen psyykkistä kehittymistä kypsemmäksi.

Kriisien kohtaamisessa tarvitaan
- todellisuuden ymmärtämistä
- kykyä sopeutua tai olla sopeutumatta, jos tilanne on vaarallinen
- kykyä selvitä ristiriidoista
- menetysten työstämistä
- ahdistuksen hallintaa.

Kriisin aiheuttavia tapahtumia yksilö-, yhteisö- ja globaalitasolla

Jaottelu kolmeen kriisityyppiin perustuu ihmisen biologispohjaisiin, automaattisesti laukeaviin psykologisiin ja sosiaalisiin suojautumiskeinoihin, jotka kuitenkin ovat hyvin yksilöllisiä.

KRIISIEN LUOKITTELU

Kehityskriisit

- Normaalisti kehitykseen ja elämän kulkuun kuuluvia
- Positiivisia tai negatiivisia
- Ulkoisia uhkia menettää jotain itselle merkityksellistä
- Herättää voimakkaita tunteita
- Kesto kuukausia, jopa vuosia

Esim. murrosikä, oman lapsen syntymä

Elämän kriisit

- Elämään kuuluvia ajanjaksoja, joita ei satu kaikille
- Tyypillisesti kehittyvät vähitellen
- Voivat olla pitkäkestoisia kehon ja/tai mielen rasitustiloja
- Ratkaisu ja/tai sopeutuminen ajan kanssa
- Yksilö löytää ratkaisun itse mahdollisen tukiverkoston avulla
- Sopeutuminen vie aikaa

Esim. koulukiusaus, parisuhteen loppuminen/lopettaminen, oma/läheisen sairastuminen

Traumaattiset kriisit

Traumaattinen kriisi on seurausta poikkeuksellisen järkyttävästä tapahtumasta, joka herättää monia tunteita. Kokemukset tallentuvat muistiin eri tavalla kuin arjen asiat.

Esim. Läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanne, vammautuminen

Trauma tarkoittaa psyykkistä tai fyysistä vauriota tai vammaa.

Äkilliset eli traumaattiset kriisit etenevät eri vaiheiden kautta

1. Psyykkinen sokkivaihe

- alkaa heti
- kestää muutamista minuuteista päiviin, mitä vakavampi, sen pidempi kesto
- tapahtunutta ei tajuta tai se kielletään: ”Tämä ei ole totta!”
- käytös voi olla outoa,
- henkilö ei aina näytä järkyttyneeltä ja hän ei välttämättä muista tapahtumia
- tarjoa ensiavuksi turvallisuutta ja suojaa

2. Reaktiovaihe

- kestää muutamasta viikosta kuukausiin
- trauman kokenut hahmottelee, mitä oikeastaan tapahtuikaan: ”Tämä on todella tapahtunut minulle.”
- etsitään selityksiä, miten ja miksi tapahtui
- kieltämisen osuus vähenee
- voimakkaat tunnereaktiot
- toimintakyky paranee
- fyysiset ja psyykkiset oireet tavallisia
- toistumisilmiöt tavallisia (unet, mielikuvat, keskustelut)
- tarjoa avuksi kuuntelemista ja välittämistä

3. Käsittely/korjaamisvaihe

- kestää muutamista kuukausista vuosiin
- trauman kokenut etsii erilaisia selviytymiskeinoja
- tapahtunutta ei enää kielletä, vaan se aletaan pikkuhiljaa hyväksyä
- psyykkiset ja fyysiset oireet helpottavat
- toimintakyky paranee = surutyötä
- kyetään ottamaan vastaan muiden myötätuntoa
- jos toipuminen jumittuu, tarvitaan apua
- tarjoa avuksi kuuntelemista ja tue itsenäisyyteen ja elämässä eteenpäin siirtymistä

4. Uudelleen suuntautumisen vaihe

- lopullinen toipuminen saattaa kestää pari vuotta
- tapahtuma käsitelty niin, ettei se häiritse arkea
- muistikuvat ja oireet helpompi kestää
- tapahtuma hyväksytty ja parhaassa tapauksessa saatu uusia eväitä elämän kohtaamiseen
- psyykkiset voimavarat lisääntyneet
- uhrin kanssa ei kannata keskustella tästä vaiheesta ennenkuin kriisin kokenut on siihen valmis

Kriisipuhelin päivystää numerossa

01019 5202

Puhelin voi pelastaa.

Sinut.

www.mielenterveysseura.fi

Kriisihoito tarkoittaa sitä, että kriisin kokenut saa kertoa kokemuksensa rauhalliselle ja asialliselle kuuntelijalle. Kriisihoitoa tarvitaan nopeasti, ja se kannattaa yhdistää muuhun tarvittavaan hoitoon. Kriisihoidossa käsitellään kriisin aiheuttanutta tapahtumaa ja sen seurauksia, ja siinä tulee kunnioittaa kriisin kokeneen ihmisen omia voimavaroja.

Monet vakavat kriisit koskettavat myös yhteisöjä, kuten perhettä, sukulaisia, opiskelu-, harrastus- tai työyhteisöä. Silloin tarvitaan jälkipuintia (debriefing), jonka tavoitteena on traumaattisen tapahtuman

läpikäynti läheisten, ystävien ja/tai ammattilaisen avulla. Surutyö ja traumatyö ovat eri asioita. Monesti tarvitaan psyykkistä traumatyötä, ennen kuin surutyö pääsee käyntiin. Jos selviytyminen kriisistä jumiutuu, tarvitaan ammattilaisen apua. Apua saa terveyskeskuksesta, seurakunnasta, kriisikeskuksesta tai vaikka auttavasta puhelimesta.

Surutyö	**Traumatyö**
Muistot kuolleesta / menetetystä ihmisestä	Muistikuvat traumaattisesta tilanteesta jatkuvasti mielessä
Etsitään lohduttavia muistoja	Vältetään traumaa muistuttavia tilanteita/asioita/ajatuksia
Halutaan puhua kuolleesta / menetetystä ihmisestä	Traumasta puhuminen vaikeaa
Yleisiä tunteita suru, kaipaus, masennus	Yleisiä tunteita ahdistus, pelko, masennus
Unet: lohduttavia unia menetetystä	Unet: toistuvia painajaisia ja kauhu-unia

Lähde: Traumaterapiakeskus

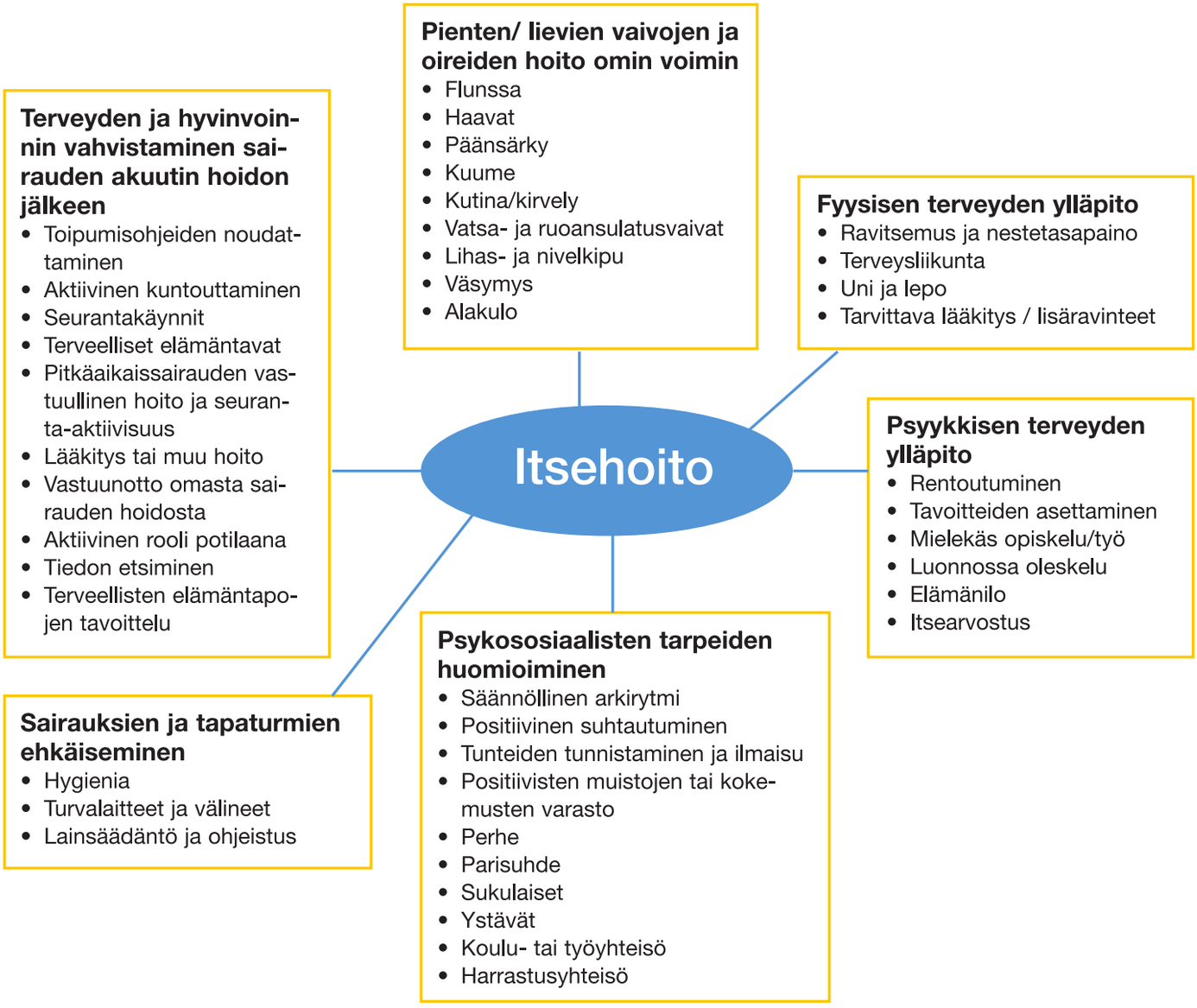
Itsehoito

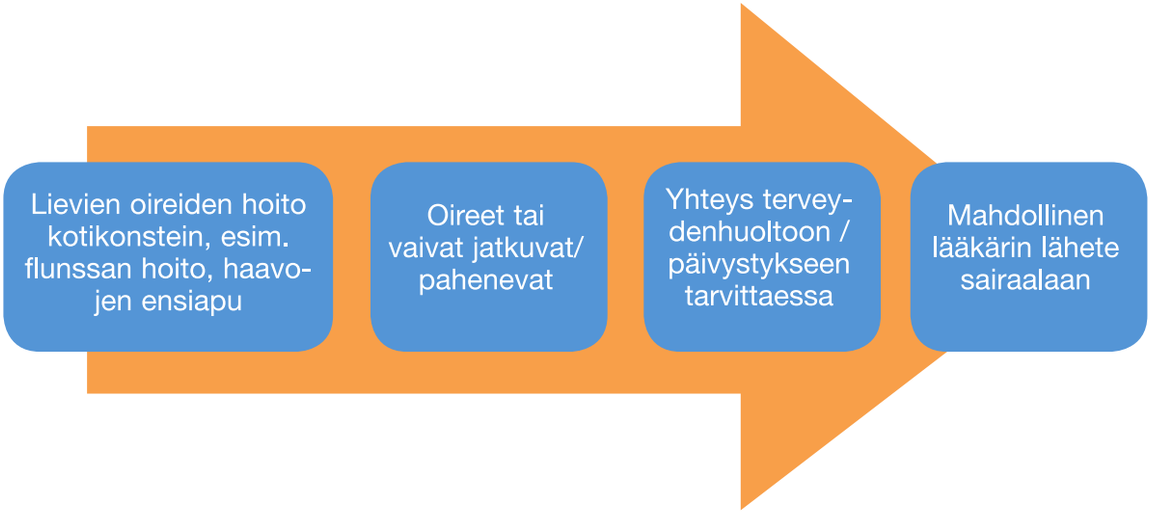
Itsehoito tarkoittaa

Laajasti ajateltuna itsehoito tarkoittaa valintoja, joilla voit vaikuttaa omaan ja läheistesi terveyteen sekä hyvinvointiin. Itsehoito on oman ainutkertaisen itsensä ja kehonsa arvostamista, oivallusta siitä, että vastuu omista valinnoista on jokaisella aikuisella itsellään. Tällä tarkoitetaan terveyden edistämistä ja ylläpitämistä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä.

Itsehoito tarkoittaa myös ihmisten omatoimista kotona tapahtuvaa lievien oireiden tai vammojen hoitamista sekä mahdollisen pitkäaikaissairauden hyvää hoitoa ja vastuuta hoidon toteutumisesta.

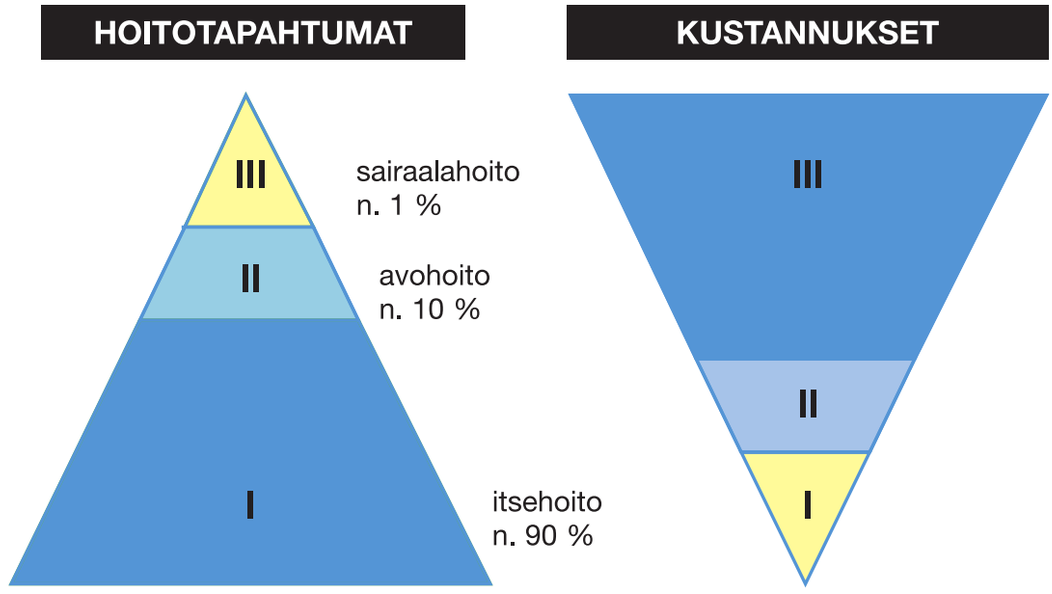
Itsehoidon osa-alueet





Itsehoidon kansantaloudellinen merkitys

Kahden kolmion malli kuvaa ITSEHOIDON KANSANTALOUDELLISTA MERKITYSTÄ. Itsehoitotapahtumia on paljon, mutta kustannuksia niistä aiheutuu vähän. Sen sijaan sairaalahoidosta aiheutuvat suhteessa suuret kustannukset. Tämän vuoksi onkin järkevää, että ihmisten omatoimisuutta sairauksiensa hoitamisessa tuetaan ja sairauksien vaikeusastetta pyritään alentamaan.



Itsehoidon teknologisia välineitä

Vaaka/kehonkoostumusmittari

Verenpainemittari

Verensokerimittari

Kuumemittari

Astmaatikon keuhkofunktion mittari PEF

Mobiilisovellukset painonpudotukseen, liikkumiseen ja kunnonkohotusohjelmat

Sykemittari

Askelmittari

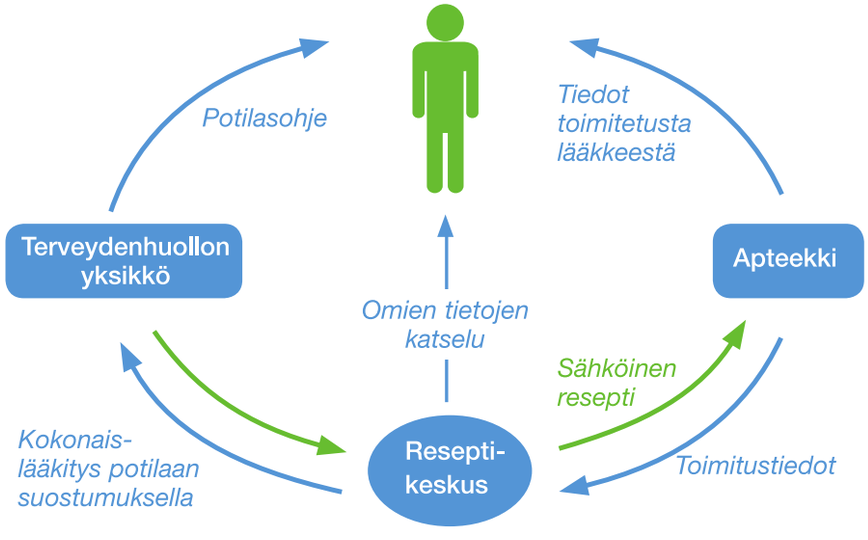
Liikunta-aktiivisuusmittari

Jako itsehoito- ja reseptilääkkeisiin

Itsehoitolääkkeet	Reseptilääkkeet / sähköinen lääkemääräys
• tilapäisten oireiden hoitoon • hoidon seuranta asiakkaan vastuulla • annostusohjeet pakkausselosteen mukaan • käyttö voi haitata sairauden diagnoosia • haitta- ja sivuvaikutukset usein lievempiä • ei Kela-korvausta • samanniminen lääke voi olla sekä itsehoito- että reseptilääkkeenä • apteekeissa myynnissä myös ns. ravintolisiä, joita ei kontrolloida kuten lääkkeitä • markkinointi ja mainonta sallittua mutta säädeltyä	• lääkemääräys diagnoosin perusteella • hoidon seuranta yksilöllistä • annostusohjeet ja käyttö yksilöllistä • voi aiheuttaa merkittäviä haitta- ja yhteisvaikutuksia • Kela-korvaus mahdollinen • lääkekustannuksilla vuosittainen maksukatto (2013: 670 €), jonka täyttymisen jälkeen asiakas maksaa vain 1,5 €/lääke • markkinointi ja mainonta kuluttajille kielletty • markkinointi ja mainonta sallittu vain terveydenhuollon ammattilaisille

Lääkekustannuksilla on oma kalenterivuosittainen kattonsa, joka oli 670 euroa vuonna 2013. Katon täyttymisen jälkeen asiakas maksaa vain pienen omavastuun lääkettä kohti.

KanTa = Kansallinen Terveysarkisto (Kanta) on yhteinen nimitys terveydenhuollon, apteekkien ja kansalaisten valtakunnallisille tietojärjestelmäpalveluille. Sähköinen resepti on lääkemääräys, jonka lääkäri laatii ja allekirjoittaa sähköisesti ja tallentaa keskitettyyn tietokantaan, jota kutsutaan Reseptikeskukseksi. Kantaan kuuluu myös potilastietojen arkisto. Palveluun tunnistaudutaan verkkopankkitunnuksilla tai sähköisellä henkilökortilla.



Sähköinen resepti

Sähköisen reseptin hyödyt ja haitat

Hyödyt	Haitat
• kaikki reseptit tallennettu samaan paikkaan	• vaatii uusien järjestelmien oppimista ja päivittämistä
• lääkäri voi tarkistaa kokonaislääkityksen	• voi aiheuttaa muutosvastarintaa, kun tuttu paperilomake jää pois
• voidaan välttyä lääkkeiden yhteisvaikutuksilta ja päällekkäisyyksiltä	• potilastietojärjestelmien väärinkäyttö
• ammattilaisilla käytössä hyvä lääketietokanta	• sähköisen järjestelmän tekniset ongelmat
• toimintaa voidaan valvoa	• tietomurrot, säilyykö tietosuoja
• lääkekorvausten maksaminen yksinkertaistuu	• lääkkeen haku voi unohtua
• reseptiä ei voi varastaa	• esim. iäkkään tai sairaan potilaan omaisen lääkkeiden haku apteekista voi hankaloitua

Potilaalla on oikeus saada halutessaan paperiresepti.

- Lähes miljoona tapaturmaa joka vuosi.
- Noin 2 850 henkilöä kuolee vuosittain tapaturmaisesti.
- Puolet tapaturmista tapahtuu kotona ja vapaa-ajalla.

Ensiapu

Ensiapu = ensimmäinen apu, jota annetaan onnettomuuteen joutuneelle, tapaturman sattuessa tai sairaskohtauksen saaneelle ihmiselle. Suomen lain mukaan ensimmäinen onnettomuuspaikalle saapuva on velvollinen antamaan ensiapua.

Hätäensiapu

Hätäensiavulla tarkoitetaan henkeä pelastavaa ensiapua. Se tarkoittaa myös sitä, että estetään loukkaantuneen tai sairastuneen tilan paheneminen (tajuttoman auttaminen, sokin estäminen, haavan sitominen) ja huolehditaan siitä, että ammattiapu saapuu paikalle.

Linkki Terveyskirjaston elvytysohjeet
www.terveyskirjasto.fi

Linkki Suomen Punaisen ristin sivuille, ensiapuohjeet
www.punainenristi.fi

Linkki Terveyskirjaston SPR:n ensiapuoppaaseen
www.terveyskirjasto.fi

TEHTÄVIÄ JAKSOON 6

1. Median eri muodot terveysviestinnän välineenä

Täytä seuraava taulukko mallin mukaan

	Suomen Lääkärilehti	**Valta-kunnallinen sanoma-lehti**	**Lööppilehti**	**Radio-kanava**	**TV:n ajankohtais-ohjelma**	**Sosiaalinen media**
kohderyhmä	Lääkärit ja …					
tavoite	• uuden tiedon levittäminen • uusien tutkimus-ten raportointi • keskustelun herättäminen • opastaminen					
luotettavuus	erittäin luotettava					
muu huomio	tavallisille lukijalle vaikeaselkoinen lääketieteellisen tekstin takia					

2. Terveysviestintä

Kuvaile toimivaa päihdeviestintää.

3. Selviytymisen keinot

Mitkä selviytymisen keinoista sopivat yksinäisyyden aiheuttamien ongelmien ehkäisyyn?

4. Voimaa menneestä tai tulevasta, integroitavissa äidinkieleen

Valitse yksi aforismi ja pohdi, kuinka se liittyy opiskelijan elämään.

”Aika parantaa haavat”

”Vaikeuksien kautta voittoon”

”Niin kuin aalto uittaa aallon yli valtameren niin selviydymme mekin, toinen toistamme tukien.”
Risto Rasa

”Tukka hyvin, kaikki hyvin.”

5. Itsehoito

Miksi yhteiskunnan kannattaa vahvistaa kansalaistensa itsehoitotaitoja tulevaisuudessa?

6. Nettidiagnoosin edut ja haitat

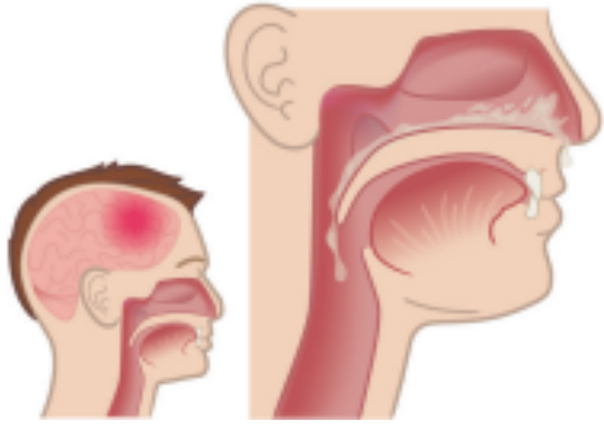
Internet on yhä suositumpi paikka hakea tietoa omista terveyteen liittyvistä oireista ja vaivoista. Pohdi, minkälaisia hyviä puolia ja minkälaisia haittoja internetin käyttö sairauksien ja vaivojen selvittelyn osalta mahdollistaa.

7. Lääkkeiden mainonta

Laki säätelee lääkkeiden mainostamista. Ilman reseptiä saatavia lääkkeitä saa mainostaa kuluttajille lain puitteissa. Reseptilääkkeitä saa niin ikään lakia noudattaen mainostaa terveydenhuollon ammattilaisille. Kuluttajille reseptilääkkeiden mainostaminen on kuitenkin lain mukaan kielletty. Minkälaisia riskejä lääkkeiden mainonnalla voi olla?

8. Sairauden tunnistaminen

Tunnista kaavakuvan oireista sairaus ja selitä taudin aiheuttajat ja avaa ennaltaehkäisyn keinoja.



9. Sairausajan palkan alennus

Media uutisoi syksyllä 2012, että työnantajat haluavat päästä eroon turhista työntekijöiden poissaoloista. Ensimmäisen sairauspoissaolopäivän palkka ehdotetaan poistettavaksi. Sairausajan palkanalennus on herättänyt sekä vastustusta että kannatusta.

a) Kuinka kuvan laite liittyy otsikkoon? Tulkitse terveystiedon pohjalta laitteen tulosta.
b) Kuinka sairaan työntekijän tulee toimia, jos alla oleva laite antaa kuvassa olevan tuloksen?
c) Pohdi eettisin periaattein ehdotettua esitystä.

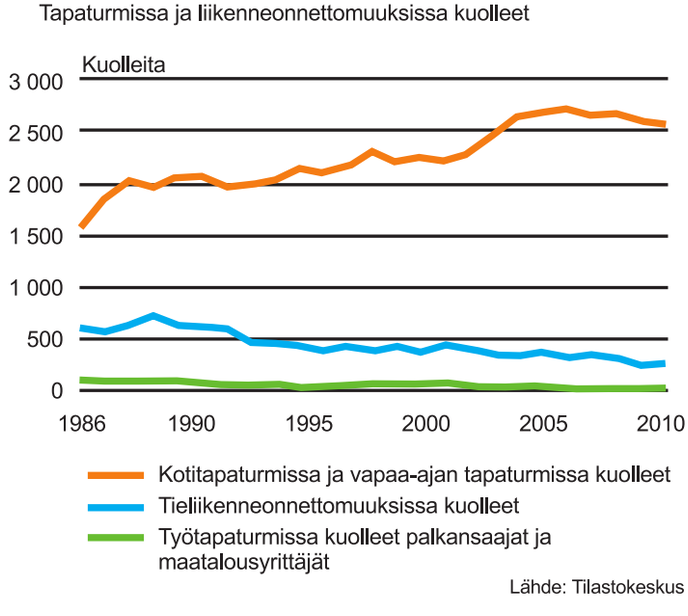
10. Kolmas sektori

Arvioi, kuinka kolmas sektori voi auttaa yksilöä selviytymään vaikeuksista?

11. Ensiaputaidot

Tapaturmissa ja liikenneonnettomuuksissa kuolleet

a) Mitä oheinen tilasto kertoo?
b) Millä keinoin kansalaisten auttamishalua ja ensiaputaitoja voidaan edistää?
c) Mitkä ovat hätäensiavun toimintaohjeet liikenneonnettomuudessa?



Jakson 6 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

2008 syksy TE 6 A.
terveysviestintä, medikalisaatio

2008 kevät TE 2.
ensiapu

2008 kevät TE 7.
itsehoito Resepti- ja itsehoitolääkkeet

2009 kevät TE 1. a)
medikalisaatio

2009 syksy TE 7.
terveysviestintä

2009 syksy TE +10.
kriisit

2010 kevät TE 5.
terveysviestintä, mainos

2010 syksy TE 1. a)
ensiapu

2011 kevät TE 10. b)
ensiapu

2011 syksy TE 4.
terveysviestintä

2012 kevät TE 3.
terveysviestintä, mainos

2012 syksy TE 6.
terveysviestintä, piilomainonta

2013 kevät TE 4.
terveysviestintä

2013 kevät TE 6.
ensiapu

2013 syksy TE 1. a)
epikriisi

2013 syksy TE 7.
stressin vaikutusten vähentäminen

7 YMPÄRISTÖN TERVEYS

Rahapula ei käy syyksi siirtää homekoulun korjaamista

Heikko taloudellinen tilanne ei vähennä kunnan vastuuta puuttua koulujen homeongelmiin. Apulaisoikeusasiamiehen mukaan kunnan olisi täytynyt puuttua koulun sisäilmaongelmiin nopeammin. Apulaisoikeusasiamiehen mukaan kunnan olisi pitänyt huolehtia, etteivät oppilaat ja henkilökunta altistu terveyshaitoille sisäilman epäpuhtauksien vuoksi. Koulun toiminta olisi esimerkiksi pitänyt siirtää muualle.

Suomen pahin ympäristö-onnettomuus 2000-luvulla

Talvivaaran ympäristökatastrofi suurempi kuin aluksi kerrottiin. Luontoon on päässyt 20 000 kuutiota uraanipitoista saastunutta vettä.

Maailman kaikkien aikojen pahin teollisuus- ja ympäristöonnettomuus

Intiassa Bhopalissa puoli miljoonaa ihmistä altistui myrkylliselle kaasulle, kun hyönteismyrkkytehtaalta purkautui metyyli-isosyanaattikaasua ilmaan. Ainakin 15 000 ihmistä kuoli ja valtava joukko ihmisiä sai vakavia terveysongelmia.

28. Ympäristön terveysuhat

Ympäristönterveyskäsite:

WHO:
”Ympäristöterveyteen sisältyvät ne ihmisen terveyden ja sairauden näkökulmat, joihin ympäristötekijät vaikuttavat. Sillä tarkoitetaan myös sitä teoriaa ja niitä käytännön toimenpiteitä, joilla arvioidaan ja hallitaan ympäristössä olevia terveyteen vaikuttavia tekijöitä.” (Environment and Haealth, The European Charter and Commentary, WHO 1990)

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

THL:
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n yhtenä tehtävänä on tuottaa kunnille ja päättäjille tietoja ympäristöterveydestä niin, että suomalaiset voisivat syödä, juoda ja hengittää, liikkua ympäristössään ja käyttää kulutustuotteita ilman terveysuhkia.
Ympäristötekijöitä ovat fysikaalisten, biologisten ja kemiallisten tekijöiden lisäksi myös fyysinen ympäristö sekä ympäristön psykologiset, sosiaaliset ja esteettiset tekijät.
Lähde: THL

Riski

Ympäristöterveysriskeistä puhuttaessa riski tarkoittaa terveyshaitan todennäköisyyttä altistuneille henkilöille, ryhmille tai kokonaisille väestöille.

Karkea arvio eräiden ympäristön tekijöiden riskeistä ja siitä, mitä ne tarkoittavat kuolemantapauksiksi muutettuina Suomessa. Muutamat riskeistä ovat kiistanalaisia ja epävarmuudet suuria, joten arviot ovat suuntaa antavia.

Kuoleman syy	Todennäköisyys	Suomalaisia kuolee vuosittain
Tupakointi	1/2	5000
Ilmansaasteet	1/100	1300
Passiivinen tupakointi*	1/100	200
Huoneilman radon	1/200	300
Veden mutageenit	1/5000	<20
Tšernobylin laskeuma	1/25000	5
Torjunta-ainejäämät**	<1/1000000	<0,1

*15 % altistuu **tavoite

Lähde: Jouko Tuomisto

Suomalaisten ympäristöterveyshaasteet

Osa-alueet, jotka sisältävät erittäin merkittäviä terveysriskejä mutta jotka ovat pääosin Suomessa kunnossa	Osa-alueet, joilla terveysriskit eivät vielä ole hallinnassa	Tulevaisuuden osa-alueet riskien hallinnan ja terveyden edistämisen kannalta
• talousvesihuolto • elintarvikehygienia • säteilyturvallisuus	• sisäilman laatu • yhdyskuntailman laatu • haitallisten kemikaalien torjunta • meluhaitat • tapaturmat ja onnettomuudet • ympäristön psyykkiset ja sosiaaliset terveysriskit, kuten vanhusten jääminen yksin palvelujen ulkopuolelle ja huonosti tai epäviihtyisästi suunnitellut yhdyskunnat	• ilmastonmuutoksen torjunta • otsonikerroksen ohenemisen torjunta • yhdyskuntasuunnittelu ja rakentaminen terveellisyyteen pyrkien • kansalaisten osallistumisen lisääminen • tutkimus- ja tuotekehitystyö • uusien teknologisten laitteiden turvallisuus • geeni- ja bioteknologian ohjeistus ja turvallinen käyttö

Lähde: Mukaeltu Jouko Tuomisto

Ympäristön terveysuhkia

Fyysinen ympäristö / fysikaaliset tekijät

- Melu
- Tärinä
- Säteily:
  - ionisoiva = merkittävä terveysriski: ydinsäteily, radon
  - ionisoimaton = riskitietous puutteellista: kännykät, voimajohdot
- Kuumuus
- Kylmyys
- Jätteet
- Heikko valaistus pimeään aikaan

Kemialliset tekijät

- Ympäristömyrkyt: altistumisaika ja -voimakkuus
- Maaperän saastuminen / köyhtyminen

Psykososiaalinen ympäristö

- Lähiympäristö ja yhteisöt
- Ihmissuhteet
- Turvattomuus
- Epämiellyttävyys
- Väkivalta
- Kriisit

Biologinen ympäristö

- Mikrobit: bakteerit virukset homeitiöt alkueläimet
- Loiset
- Siitepöly

Ravinto

Vesi

Ilma

Ympäristöriskit voivat aiheuttaa haittaa ravinnon, veden ja ilman kautta.

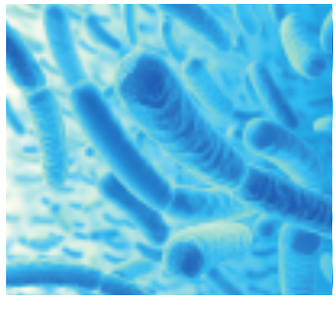
Tutkimustietoa kemikaalien ympäristö- ja terveysvaikutuksista ei ole vielä riittävästi.

Ravinnon ympäristöterveysriskejä

FYSIKAALISET:
- ruoassa olevat vieraat esineet esim. lasinsirut, pakkausmateriaalin palaset, kivet

KEMIALLISET:
- torjunta-aineet, raskasmetallit, POP-yhdisteet (esim. dioksiini), lääkejäämät, homeet, myrkyt, lisäaineet (säilöntä, koostumus, värit, maku, haju), pakkausten / astioiden kemikaalit esim. muovien pehmenteet, alumiini, elohopea, ruoan valmistuksessa syntyvät haitalliset aineet

BIOLOGISET:
- Mikrobit (esim. salmonella-bakteeri), loiset (esim. likaiset kädet – kihomato), alkueläimet (esim. ruoka/juoma – ameba), tuhoeläimet (esim. rohmukuoriainen)



Veden ympäristöterveysriskit

KAIVOVESI
- mikrobit
- arseeni (syöpäriski)
- uraani (myrkyllinen munuaisille) → radon

TALOUSVESI
- mikrobit
- arseeni
- uraani → radon
- nitraatti
- nitriitti (methemoglobiini)

POHJAVESI
- kloorifenolit ← sahateollisuus (syöpäriski)
- tri&tetrakloorieteenit ← pesulat
- bentseeni, lyijy ←
- maassa olevat öljy- ja bensatankit

UIMAVESI
- mikrobit
- syanobakteeri eli sinilevä, osa levistä myrkyllisiä (maksa & hermostovaikutuksia)

Mikrobit:
- Veden desinfiointi on ollut ja on edelleen todella merkittävä prevention keino.
- Vatsatautiepidemiat, esim. salmonella-, kampylobakteeri, norovirukset.
- Maailmalla myös esim. kolerabakteeri ja hepatiitti B-virus.
- Veden keittäminen tuhoaa monia mikrobeja.

Ilman ympäristöterveysriskejä

SISÄILMA
- ilmastointi, formaldehydi, VOC-yhdisteet, kuidut, homeet, tupakansavu, radon

Suomalaiset viettävät keskimäärin yli 20 tuntia vuorokaudesta sisätiloissa varsinkin talviaikaan.

ULKOILMA
- hiukkaset, hiilivedyt ja typen oksidit

ULKOILMAN HIUKKASET

SUURET (>10 µ)
– jäävät hengityselimiin
– siitepöly, sienten itiöt
– poistuvat hengittäen, yskien, aivastaen
– aiheuttavat hengitysteiden ärsytysoireita (yskää, nuhaa, liman eritystä) ja silmäoireita (kirvely)

PIENET (<10 µ)
– hengitettävät

KARKEAT 10–2,5µm
– etenevät keuhkoputkiin, josta poistuvat värekarvatoiminnan myötä
– hiekkapöly, teollisuuden päästöt

PIENHIUKKASET 2,5–0,1 µm
– pääsevät pieniin keuhkoputkiin ja keuhkorakkuloihin
– liikenteen ja energiatuotannon päästöt, puun pienpoltto, kaukokulkeuma

ULTRAPIENET < 0,1 µm
– kulkeutuvat keuhkorakkuloihin ja sieltä verenkiertoon
– pakokaasut, tupakansavu, puun pienpoltto

Hiukkasten terveysvaikutuksia
- Lieviä tai vakavia oireita
- Aiheuttaa jopa kuolemia
- Hengitys- ja sydänoireita
- Keuhkojen ja sydämen toimintakyvyn laskua
- Sydän- ja astmakohtauksia
  Tupakansavu: sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, COPD
  Riskiryhminä: pitkäaikaissairaat, lapset ja vanhukset

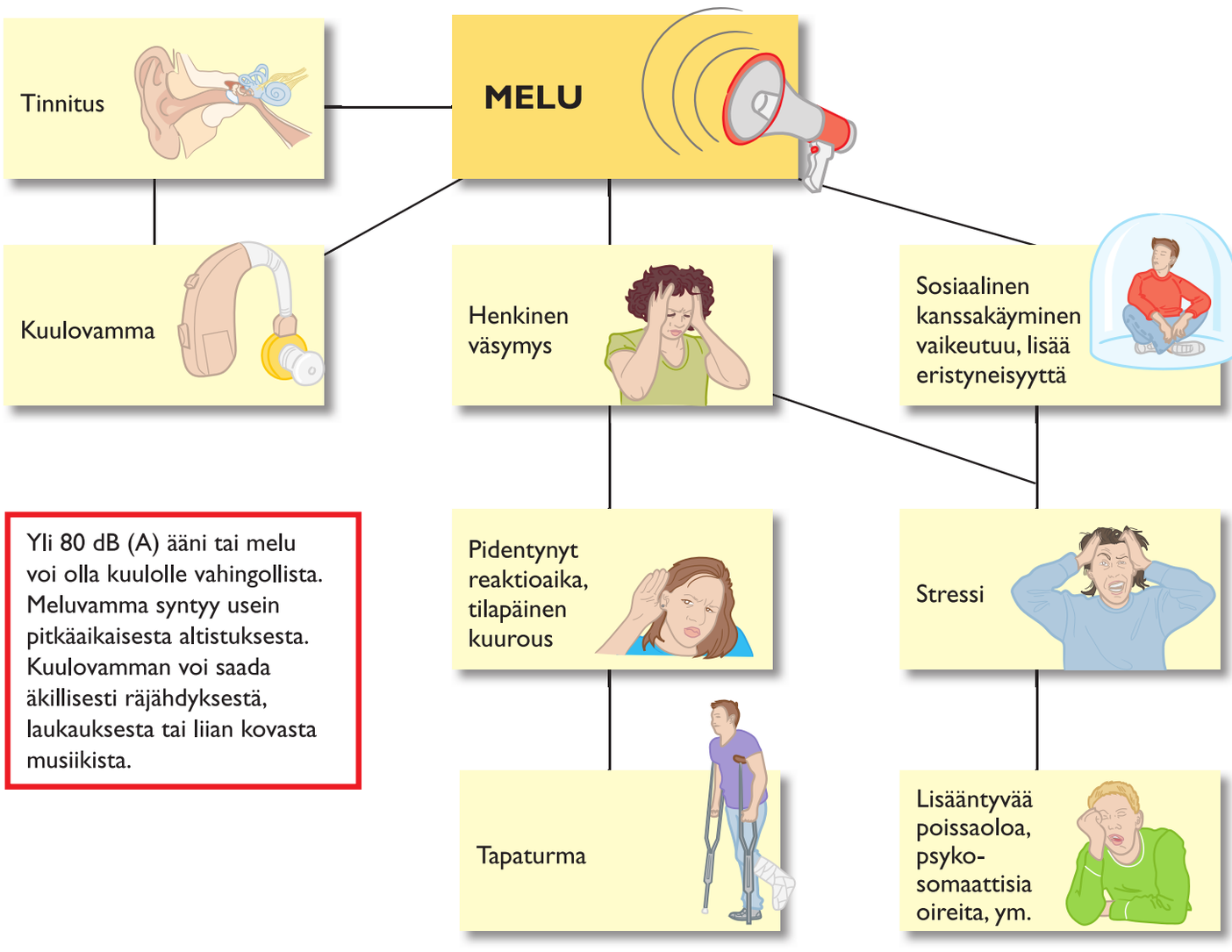
WHO:n arvio pienhiukkasten vaikutuksista Euroopan liikenteessä ja polttoprosesseissa
- 100 000 – 400 000 ylimääräistä kuolemaa / vuosi
- Vaikutus elinaikaan noin yksi vuosi → Jos näin on tämä on Euroopan tärkein ympäristökysymys

Ympäristöriskien vaikutusmekanismit ovat erilaisia?

Syntymättömälle lapselle äitikin on ympäristöä!

- Elohopeaa kalasta
- Karsinogeeneja tupakasta
- Hermomyrkkyä siideristä ja viinistä

SUORA VAIKUTUS	EPÄSUORA VAIKUTUS
Pääosin fyysiset, myös psykososiaaliset	**Pääosin psykososiaaliset, myös fyysiset**
Ilma Ravinto Juomavesi Ionisoiva säteily Ympäristöonnettomuus Saastunut maaperä Ilmastonmuutos Melu	Miellyttävä ja viihtyisä ympäristö Turvallisuus Esteettisyys Lepo ja virkistäytyminen Kuntoilu ja fyysinen aktiivisuus Sosiaalisen myrkyllisyyden minimointi Ruoantuotantotavat Hyvinvointi- ja terveyspalvelut
• haittojen ja ongelmien poistaminen sekä vähentäminen	• ennaltaehkäisevä vaikutus • ympäristösuunnittelu • haittojen vähentäminen



Yli 80 dB (A) ääni tai melu voi olla kuulolle vahingollista. Meluvamma syntyy usein pitkäaikaisesta altistuksesta. Kuulovamman voi saada äkillisesti räjähdyksestä, laukauksesta tai liian kovasta musiikista.

Lähde: mukaeltu TTL

TEHTÄVIÄ JAKSOON 7

1. Suomalaisen ympäristöterveyden haasteet

Miten ympäristöterveyden haasteet voidaan Suomessa jaotella?

2. Miellyttävä ympäristö

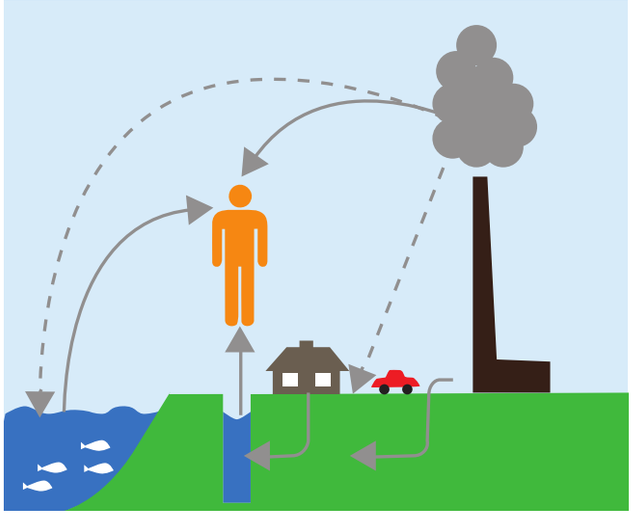
Kuinka ympäristön miellyttävyys ja ympäristöterveys liittyvät toisiinsa?

3. Minulle tärkeä ympäristöasia

Avaa mielestäsi tärkeä ympäristöterveyden osa-alue ja kerro, kuinka sitä voidaan edelleen kehittää.

4. Tulkitse kuvaa

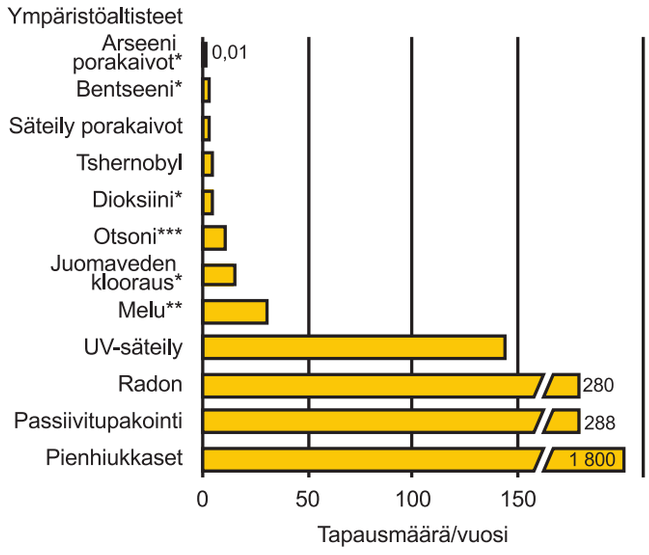
Kuvaile ja selitä ympäristöterveyden riskejä Suomessa oheisen kuvan avulla.



5. Omat vaikutusmahdollisuudet

Mitkä seuraavista terveysriskeistä ovat sellaisia, joihin yksilö voi vaikuttaa omilla valinnoillaan?

Elinympäristömme ympäristöhaittoja



* Sisältää sekä syöpäsairastuvuuden että -kuolleisuuden
** Kolmasosa infarkteista oletettu tappaviksi
*** Jaettu pienhiukkas- ja otsonikuolemien aiheuttaman eliniän lyhenemän suhteella

Lähde: STM

6. Ympäristömyrkkyjen kertyminen

Asiantuntijat varoittavat odottavien äitien, sikiöiden ja lasten altistumisesta useille ympäristömyrkyille. Kuinka tilannetta voidaan helpottaa?

7. Seitsemäs miljardis lapsi

Filippiineillä juhlittiin vuonna 2011 Danica May Camachon syntymää. YK valitsi hänet symboloimaan maailman väkiluvun kasvua seitsemään miljardiin. Minkälaisia ympäristöterveyden ongelmia maailman väkiluvun kasvu aiheuttaa?

8. Tinnitus

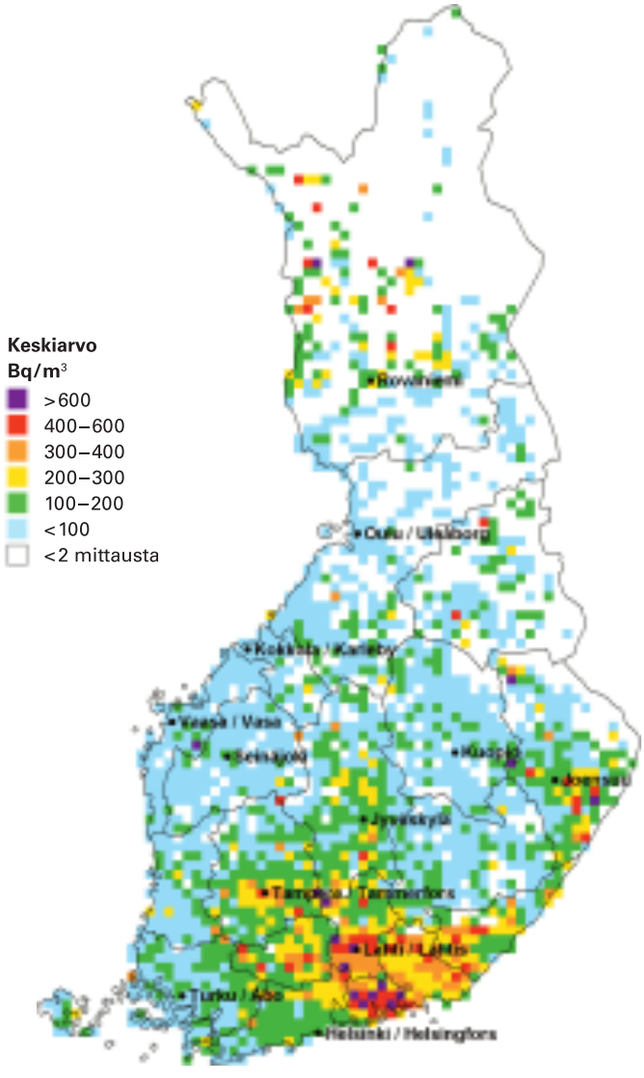
Selitä miksi tinnitus ja ympäristöterveys liittyvät toisiinsa?

9. Radon

a) Tulkitse oheista karttaa

b) Mitkä ovat radonin terveysvaikutukset?

Suomen radonkartta



Lähde: STUK (pohjakartta: Tilastokeskus)

Jakson 7 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

2007 kevät TE 1. a)
sisäilma

2008 kevät TE 6.
sisäilma

2010 syksy TE +10.
melu

2012 kevät TE 7.
ulkoilma

2012 syksy TE 7.
säteily

2013 kevät TE 7.
maanjäristys

8 TERVEYTTÄ TUTKIMASSA

29. Arkitiedosta tutkimustietoon

Kouluterveyskyselyn tutkijat olivat saaneet kouluterveydenhoitajilta ja opettajilta viestejä siitä, että heidän tulisi ottaa tutkittavaksi nuorten niska- ja päänsärkyoireet, koska nämä oireet olivat lisääntyneet oppilailla viime aikoina. Tiedot eivät perustuneet tutkimukseen vaan olivat havaintoihin perustuvaa **arkitietoa**. Useat samanaikaiset arjen havainnot voivat kertoa todellisista ongelmista, mutta vasta tutkimuksen avulla on mahdollista saada tarkempi kuva asiasta.

Tutkijapalaverissa pohdittiin, tulisiko asia ottaa tutkittavaksi. Pohdinnan tulokset koottiin yhteen seuraavasti:

PLUSSAT +	MIINUKSET –
• ilmiö saattoi olla nuorten kannalta tärkeä • asiaa ei tunnettu käytettävissä olevan tiedon perusteella • mahdollisiin oireisiin voisi vaikuttaa	• paljon muitakin aiheita oli tarjolla • tutkimusaihe koettiin hankalana • kirjallisuutta ei ollut juuri käytettävissä • tutkimusrahoitusta oli niukasti

Tutkijat miettivät, **mitä oikeastaan haluttiin tietää ensin**. Tutkimuskysymyksien asettamista pohdittiin pitkään. Olisiko mahdollista tehdä tutkimusväite?

Oliko arkitieto totta vai vain satunnaisia havaintoja, jotka oli tehty samoihin aikoihin eri puolilla maata? Olivatko oireet yleistyneet? Kuinka paljon oireita ylimalkaan oli? Entäpä suhteessa vaikkapa aikuisten vastaaviin oireisiin?

Mikä voisi olla syynä oireisiin tai niiden muutoksiin? Oliko oireita erityisesti joillakin nuorten ryhmillä? Jos oireita olisi paljon, olisiko niihin mahdollista vaikuttaa?

Tutkimusryhmä päätyi siihen, että olisi välttämätöntä hankkia ensin perustietoa oireiden tutkimisesta, mahdollisista aiemmista tutkimuksista ja kartoittaa sen jälkeen oireiden yleisyyttä. Näin saataisiin käsitys tutkittavan asian yleisyydestä. Vasta tämän jälkeen olisi mahdollista arvioida oireiden merkitystä ja jatkotutkimuksien aiheellisuutta. Tutkimuskysymys määrittyi:

Miten paljon nuorilla esiintyy niska- ja päänsärkyoireita?

Tutkimusmenetelmänä kouluterveyskysely tarjosi paljon **määrällisen eli kvantitatiivisen** tutkimuksen mahdollisuuksia, mutta rajasi pois esimerkiksi **laadullisen eli kvalitatiivisen** tutkimuksen käytön, joka olisi voinut olla juuri tässä tapauksessa erityisen kiinnostavaa. Oireiden tarkempi kuvaus edellyttäisi ainakin haastattelututkimuksen tekemistä. **Kirjallisuuskatsaus** oli joka tapauksessa laadittava. Menetelmävalinta oli kustannusten kannalta kuitenkin tärkeä: ei tarvittu mainittavia lisävoimavaroja. Kouluterveyskysely oli jo menetelmänä **testattu** ja sen **luotettavuus** tunnettiin. Tutkimuksen aineistot olivat riittäviä **edustavuuden** ja tulosten tulkinnan kannalta. Kysymyksiin päätettiin lisätä kaksi kysymystä mittaamaan niska- ja päänsärkyoireiden yleisyyttä. **Poikkileikkaustutkimuksella** saataisiin tietoa lukiolaisten tilanteesta eri puolilla Suomea.

Kouluterveyskysely toteutettiin suunnitelmien mukaisesti.

Kvantitatiivinen
= määrällinen

Kvantitatiivisessa tieteellisessä tutkimuksessa kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen käytetään tilastoja ja numeroita, kuvataan ilmiön tai asian määrää.

Kvalitatiivinen
= laadullinen

Kvalitatiivisessa tieteellisessä tutkimuksessa kohteen laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia pyritään ymmärtämään ja kuvataan usein tekstin avulla.

Poikkileikkaustutkimus

tutkii ilmiötä tietyllä hetkellä

Kouluterveyskysely kokoaa tietoja nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä opiskelija- ja oppilashuollosta. Kyselyyn vastaavat peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilaat ja lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Tietoja on kerätty jo 1990-luvulta alkaen peruskouluissa ja lukioissa. Tutkimus ja sen tuloksia on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla Kouluterveyskysely > Valtakunnalliset ja maakuntakohtaiset tulokset.

Tulokset tutkittujen oireiden osalta lukion 1. ja 2. luokan tytöillä ja pojilla on esitetty seuraavassa taulukossa.

	Lukion tytöt (n=27795)	Lukion pojat (n=20588)
Niska- tai hartiakipuja viikoittain	47 %	22 %
Päänsärkyä viikoittain	36 %	17 %

Päätulokset:

- Niska- ja hartiakipuja oli tytöillä 47 %:lla ja pojilla 22 %:lla viikoittain.
- Päänsärkyä oli vastaavasti tytöillä 36 %:lla ja pojilla 17 %:lla.

Tuloksia pohdittaessa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, mitattiinko oikeita asioita (**pätevyys eli validiteetti**) ja kuinka luotettavia (**reliabiliteetti, toistettavuus**) mittaustulokset olivat. Toinen tärkeä aihe oli, miten saadut tulokset suhtautuivat aiemmin asiasta saatuihin tuloksiin muissa tutkimuksissa.

Tulosten **merkityksen** pohdinta oli erityisen tärkeää. Oireet tuntuivat olevan varsin yleisiä sekä tytöillä että pojilla. Tyttöjen ja poikien välisen eron suuruus oli huomattava. Poikkileikkaustutkimus kertoi tilanteesta vain tutkimushetkellä. Siitä, olivatko oireet lisääntyneet tai vähentyneet, ei tällä tutkimusmenetelmällä ollut mahdollista saada tarkkaa tietoa. Jotta mahdolliset muutokset voitaisiin todentaa, kysely olisi uusittava vähintään kahdesti tietyin väliajoin. **Jatkotutkimuksia** tarvittaisiin myös oireiden laadun tarkentamiseen tai hoidon tarpeen arvioimiseen. Vasta myöhemmin olisi mahdollista harkita **interventiotutkimusta**: miten ehkäistä oireiden syntyä yksinkertaisin menetelmin?

Tutkimustuloksia pidettiin kiinnostavina ja ne päätettiin liittää laajempaan kouluterveystutkimuksen **raporttiin**. Niistä aiottiin lisäksi tehdä erillinen **artikkeli** tieteelliseen julkaisuun, jotta tiedot saataisiin laajemman tutkijajoukon arvioitaviksi.

Pätevyys
= validiteetti

Ilmaisee, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri sitä ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata.

Toistettavuus
= reliabiliteetti

Ilmaisee, miten luotettavasti ja toistettavasti mittaus tai tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä. Tarkoittaa myös tutkimustulosten luotettavuutta.

Interventiotutkimus

selvittää jonkin toimenpiteen vaikutuksia ilmiöön

esim. liikuntaohjelman vaikutus niska-ja päänsärkyoireisiin

MITEN TEEN TUTKIMUSTA

30. Tutkimuksen tekemisen muistilista

Vaihe	Tutkimus	Kirjallisuuskatsaus
Aiheen valinta	• Valitse tutkimuksen aihe. Mieti samalla, mitä pystyt tutkimaan huomioiden tiedot, taidot, aika, aputyövoima ja taloudelliset tekijät.	• Valitse katsastuksen aihe.
Tutkimuskysymys	• Muotoile tutkimuskysymys. Tätä ennen sinun on aikaisemman kirjallisuuden avulla ymmärrettävä, mitä jo tiedetään ja mitä uutta pitäisi tutkia.	• Muotoile kysymys, johon kirjallisuuskatsaus antaa vastauksen tai lisää tietoa.
Tutkimussuunnitelma	• Tee tutkimussuunnitelma, josta ilmenee – tutkimusasetelma – tutkittavat (kuinka monta tutkitaan, miten tutkittavat hankitaan, miten tutkittaville kerrotaan tutkimuksesta) – millä menetelmillä tutkimusaineisto hankitaan – miten aineisto analysoidaan – miten tulokset raportoidaan	• Tee kirjallisuuskatsauksesta suunnitelma, josta ilmenee – miten ja mistä haet kirjallisuutta – miten kirjallisuuden tietoja analysoidaan
Aineiston hankinta	• Kutsu tutkittavat ja kerää aineisto niillä menetelmillä, jotka suunnitelmassa on kuvattu.	• Kerää kirjallisuus ja lue se.
Aineiston analysointi	• Toteuttaminen riippuu käytetyistä menetelmistä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto on ainakin kuvattava keskiarvojen tai korrelaatioiden avulla.	• Jäsentele aineistoa (aikaisempien tutkimusten tuloksia ja johtopäätöksiä) esimerkiksi taulukoiksi tai mahdollisuuksien mukaan myös kuvioiksi.
Aineiston ja tulosten kuvaaminen	• Tee aineistoa ja tuloksia kuvaavia taulukoita ja kuvia.	• Jäsentele aineistoa (aikaisempien tutkimusten tuloksia ja johtopäätöksiä) esimerkiksi taulukoiksi tai mahdollisuuksien mukaan myös kuvioiksi.
Raportointi	• Kirjoita tutkimusraportti eli tutkielma. Raportin osat – johdanto ja kirjallisuus – tutkimuskysymys ja/tai hypoteesi, oletus – tutkimusasetelma – aineisto ja menetelmät – tulokset – pohdinta – johtopäätökset	• Kirjoita lopullinen katsaus. Sen rakenne on vapaampi kuin tutkimusraportin. Tärkeää on viitata lukemaasi kirjallisuuteen niin, että lukijat tietävät, kuka on sanonut ja mitä. Omien mielipiteittesi ja johtopäätöstesi on myös erotuttava aikaisempien tutkimusten tuloksista.

TEHTÄVIÄ JAKSOON 8

1. Laadullinen ja määrällinen tutkimus

Vertaile laadullista ja määrällistä tutkimusta. Anna esimerkkejä molemmista tutkimustavoista terveyden tutkimuksessa.

2. Tutkimustulosten analysointi

Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi tutkimuksessa kysyttiin vakavista masennus ja ahdistusoireita kuluneiden 7 vuorokauden aikana (THL-Raportti 61/2012). Suomalaistaustaisten tulokset saatiin vuoden 2011 Aikuisväestönterveyskäyttäytymistutkimuksesta (THL-Raportti 15/2011).

Taulukko. Vakavien ahdistus- ja masennusoireiden esiintyminen viimeksi kuluneiden 7 vuorokauden aikana eri maahanmuuttajaryhmissä ja suomalaisilla

Venäläiset		Somalit		Kurdit		Suomi (AVTK)	
M	N	M	N	M	N	M	N
8,6%	24,5%	5,3%	10,8%	24,9%	49,8%	10%	7,5%

a) Mitä taulukko kertoo?
b) Pohdi, mitkä tekijät voivat selittää yllä olevia tutkimustuloksia.

3. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK)

AVTK tutkimuksella on seurattu työikäisten (15–64-vuotiaat) terveyttä ja elintapoja postikyselytutkimuksella vuodesta 1978. Tehtävän lopussa on lainaus vuoden 2011 raportista.

a) Selitä termi satunnaisotos
b) Pohdi tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia.

”Vuoden 2011 tutkimusaineistoksi poimittiin väestörekisteristä edustava 5 000 henkilön satunnaisotos 15–64-vuotiaista Suomen kansalaisista. Kyselylomake postitettiin huhtikuussa 2011. Vastaamatta jättäneille lähetettiin tarvittaessa kolme uusintakyselyä. Kyselyyn vastasi 2 787 henkilöä (vastausaktiivisuus 56 %).”

4. Naisten ja miesten terveyserot

Ulla Järvi kirjoitti Lääkärilehden numerossa 48/2012 artikkelin: ”Suomalainen voi aiempaa paremmin”. Hän kokosi artikkelissaan alla olevan listauksen keskivertosuomalaisesta ”Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011” -tutkimuksen pohjalta.

Pohdi tämän listauksen avulla naisten ja miesten eroja ja niiden vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin.

Keskivertosuomalainen	
Mies	Nainen
Vuoden aikana kaksi kertaa lääkärissä	Vuoden aikana kolme kertaa lääkärissä
Selkäkipua joka kolmannella	Selkäkipua kahdella viidestä
Vyötärönympärys 99 senttiä	Vyötärönympärys 89 senttiä
Joka kolmas tavannut ystäviä tai sukulaisia viime päivinä	Joka toinen tapaa viikoittain ystäviä tai sukulaisia
Syö kolme ruisleipäpalaa päivässä	Syö 2,5 ruisleipäpalaa päivässä
Kävelee kuudessa minuutissa 626 metriä	Kävelee kuudessa minuutissa 581 metriä

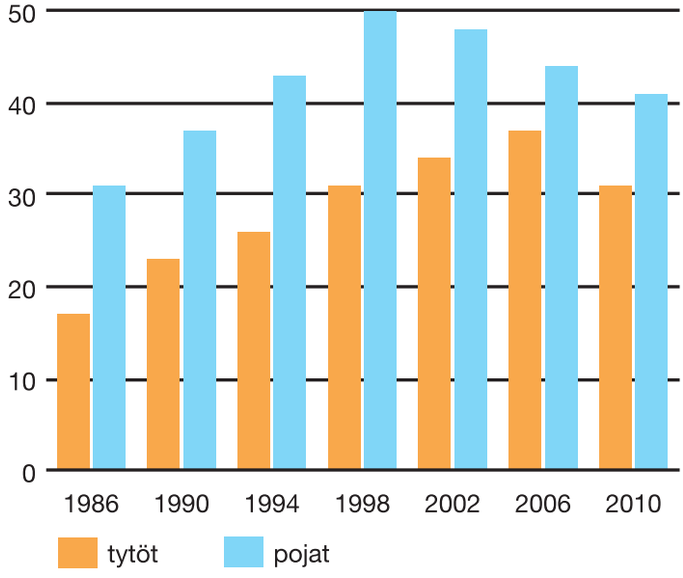
5. Liikunta-aktiivisuus

Oheisessa kuviossa esitetään tutkimustuloksia niiden suomalaisten 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen osuuksista, jotka ilmoittivat harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa. Tutkimusaineistot on kerätty neljän vuoden välein vuodesta 1986 vuoteen 2010.

a) Mitkä ovat tutkimuksen päätulokset

b) Miten selität ja tulkitset näitä päätuloksia?

Vapaa-ajan liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa harrastavat 15-vuotiaat



Lähde: WHO-Koululaistutkimus

6. Tutkimustulosten luotettavuus

Alla oleva lainaus on Kotilääkäri-lehdestä, joka uutisoi tietokone- ja konsolipelien vaikutuksesta englanninkielen opiskeluun. Mitä muita tietoja tutkimuksesta tulisi saada, jotta voisit paremmin arvioida tulosten luotettavuutta.

”Tietokone- ja konsolipelit hyödyntävät poikien lukion englanninkielen opiskelua. Uuden tutkimuksen mukaan pelaamisella ja hyvillä englannin numeroilla on selvä yhteys. Nimittäin yli 15 tuntia viikossa pelaavien englannin numeroiden keskiarvo oli 8,79, kun se pelejä pelaamattomilla on 7,28”

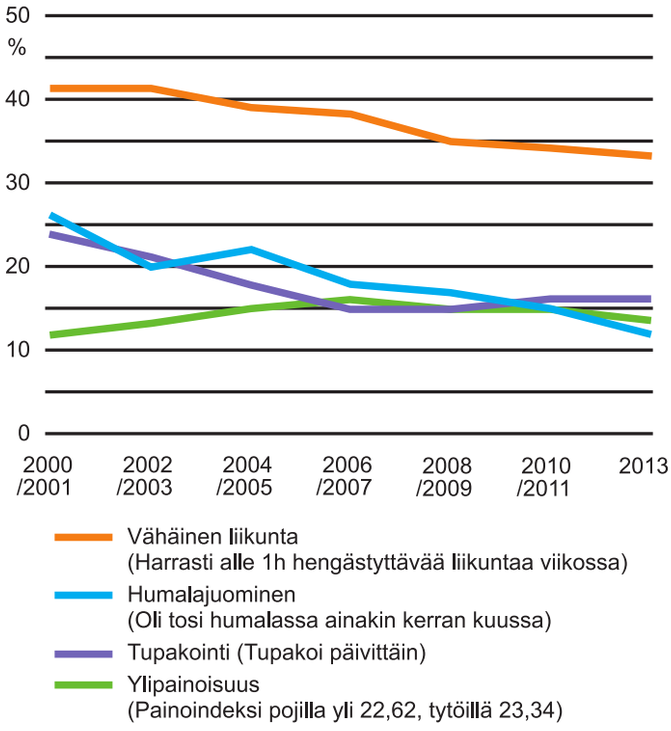
Kotilääkäri, joulukuu 2011
Lähde: Helsingin yliopisto

7. Nuorten elintavat

a) Mitä alla oleva kuvio kertoo nuorten elintavoista?

b) Mitkä tekijät voivat selittää kuviossa ilmeneviä päätuloksia?

8.- ja 9. -luokkalaisten elintavat



Lähde: THL, Kouluterveyskysely.

Jakson 8 aiheisiin liittyvät YO-kysymykset

Tutkimustulosten arviointi ja tulkinta

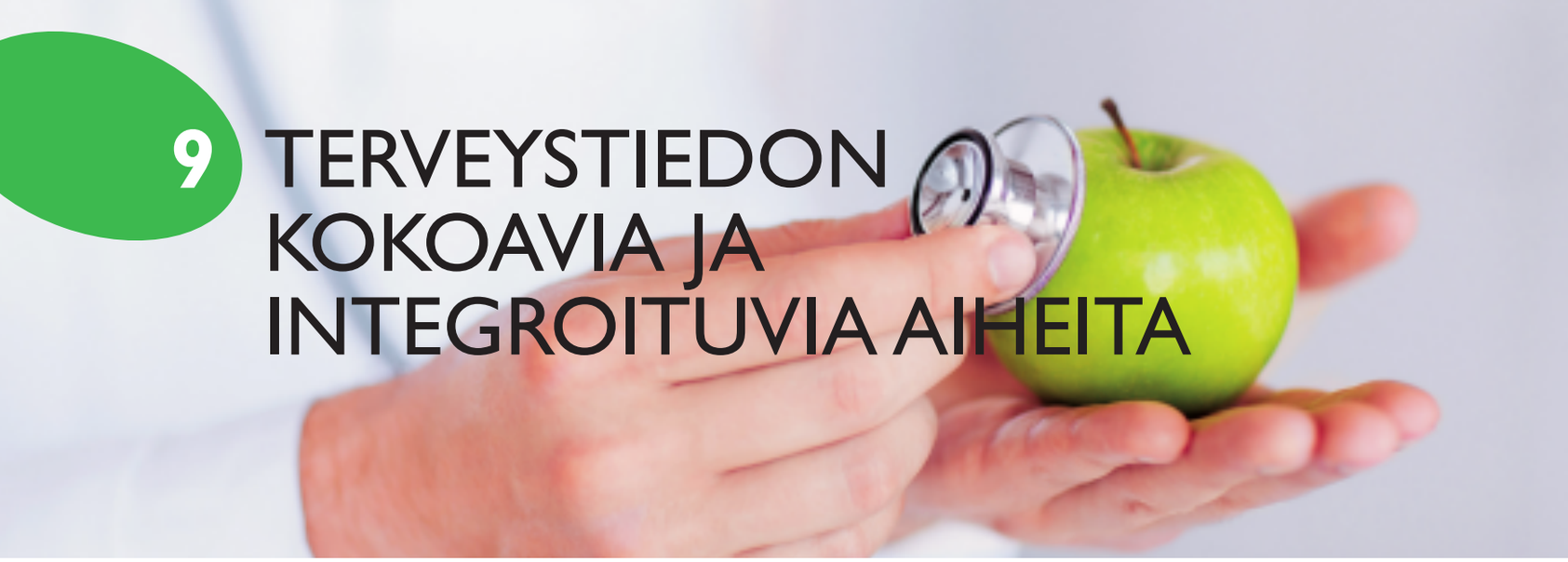
2007 kevät TE 7.
2008 kevät TE 5. a)
2008 syksy TE 7. a)
2009 kevät TE 8. a)
2009 syksy TE 2. a)
2011 kevät TE 8.
2012 kevät TE 4.

Tutkimuksen suunnittelu

2007 syksy TE 7B.
2009 kevät TE 4.
2010 syksy TE 7.
2013 syksy TE 6.

Tutkimuksen arviointi

2008 syksy TE 6B.
2009 syksy TE 7.
2012 syksy TE 5.



9 TERVEYSTIEDON KOKOAVIA JA INTEGROITUVIA AIHEITA

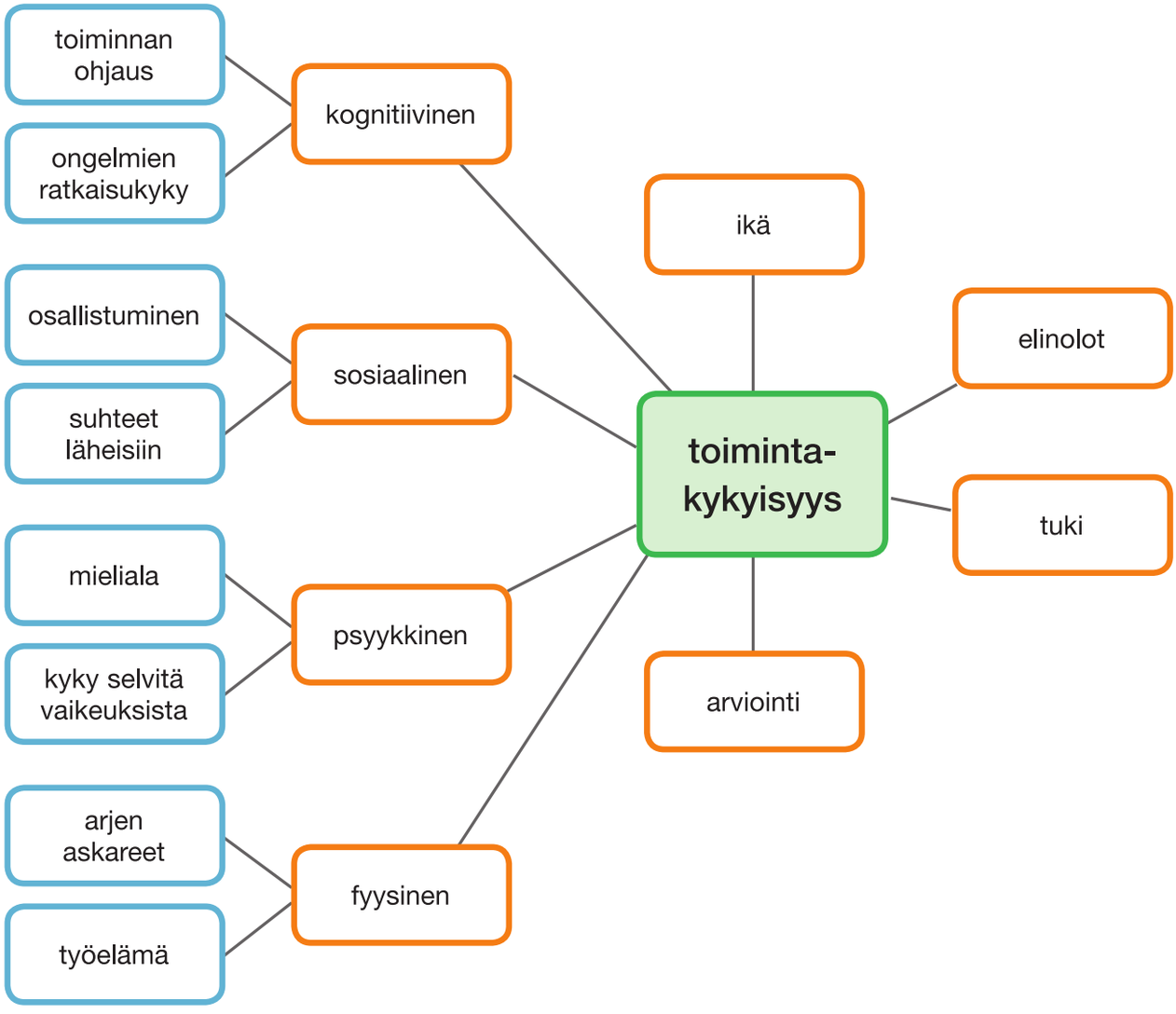
Terveystiedon kysymykset ovat usein moniulotteisia ja moneen eri tieteenalaan perustuvia. Niiden hahmottamisessa voi olla hyödyllistä luoda miellekarttoja (mind map) tai nelikenttiä, joiden avulla kysymyksen ulottuvuudet aukeavat. Esimerkiksi sellaiset käsitteet kuin elämäntapa ja siihen vaikuttavat tekijät, toimintakyvyn monet ulottuvuudet, turvallisuus tai teknologian yhteyden terveyteen ovat laajoja kokonaisuuksia. Niiden tarkastelu eri näkökulmista on vaativaa. Miellekarttaa laatiessa voi yhdistää eri oppiaineiden tietoja, miettiä asiaa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta ja hahmottaa terveyden eri ulottuvuuksia.

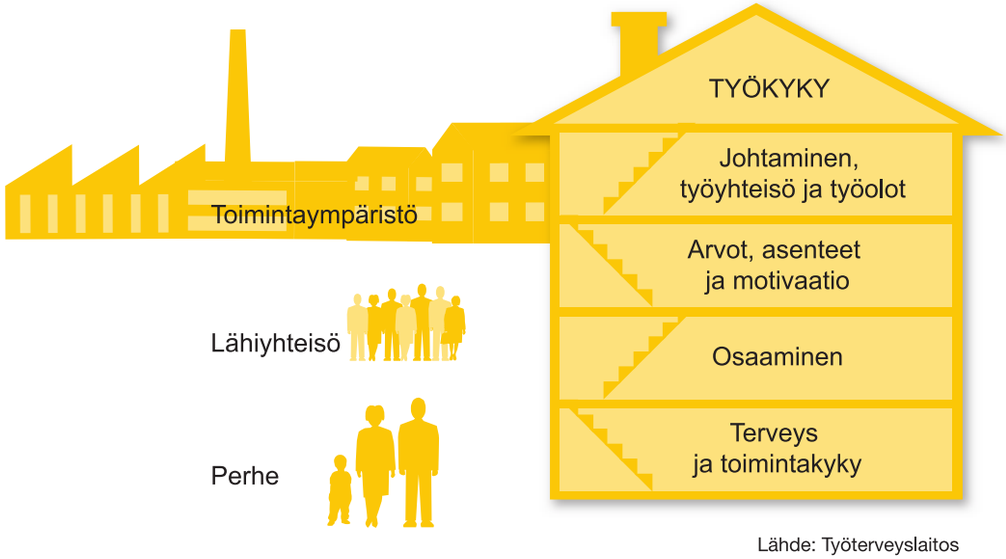
Esimerkkeinä olevat miellekartat on tarkoitettu pohdittaviksi ja tarvittaessa täydennettäviksi. Niissä eri näkökulmia ja ulottuvuuksia on merkitty eri värein ja asiayhteyksiä viivoin. Kuviot yksityiskohtaistuvat ytimestä ulospäin siirryttäessä. Miellekartta ei ole vastaus kysymykseen, mutta vastaus voi olla sen avulla monipuolisempi ja jäsennetympi.

LUOMU-
ILO

31. Elämäntapa

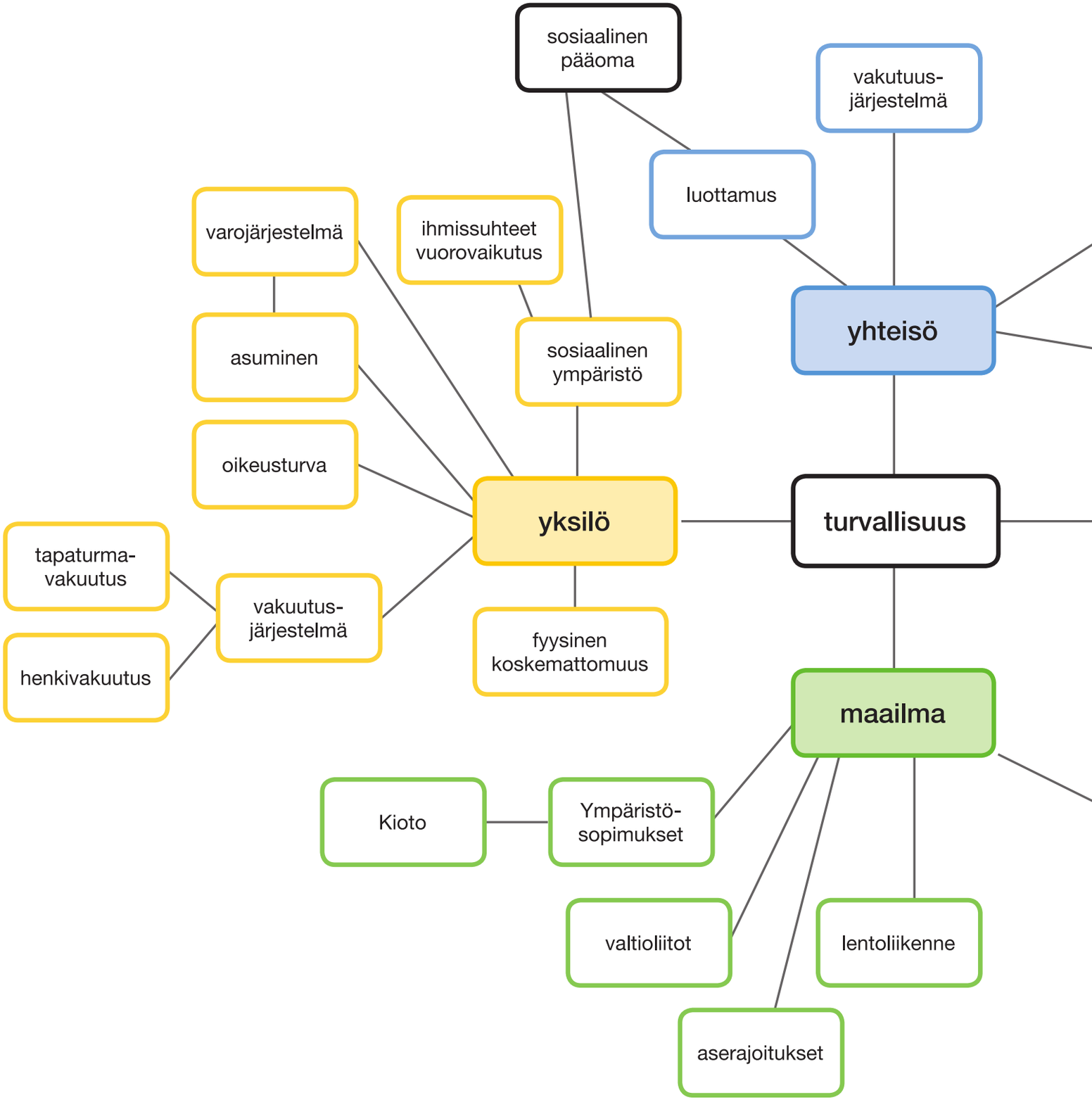
32. Työ- ja toimintakyky

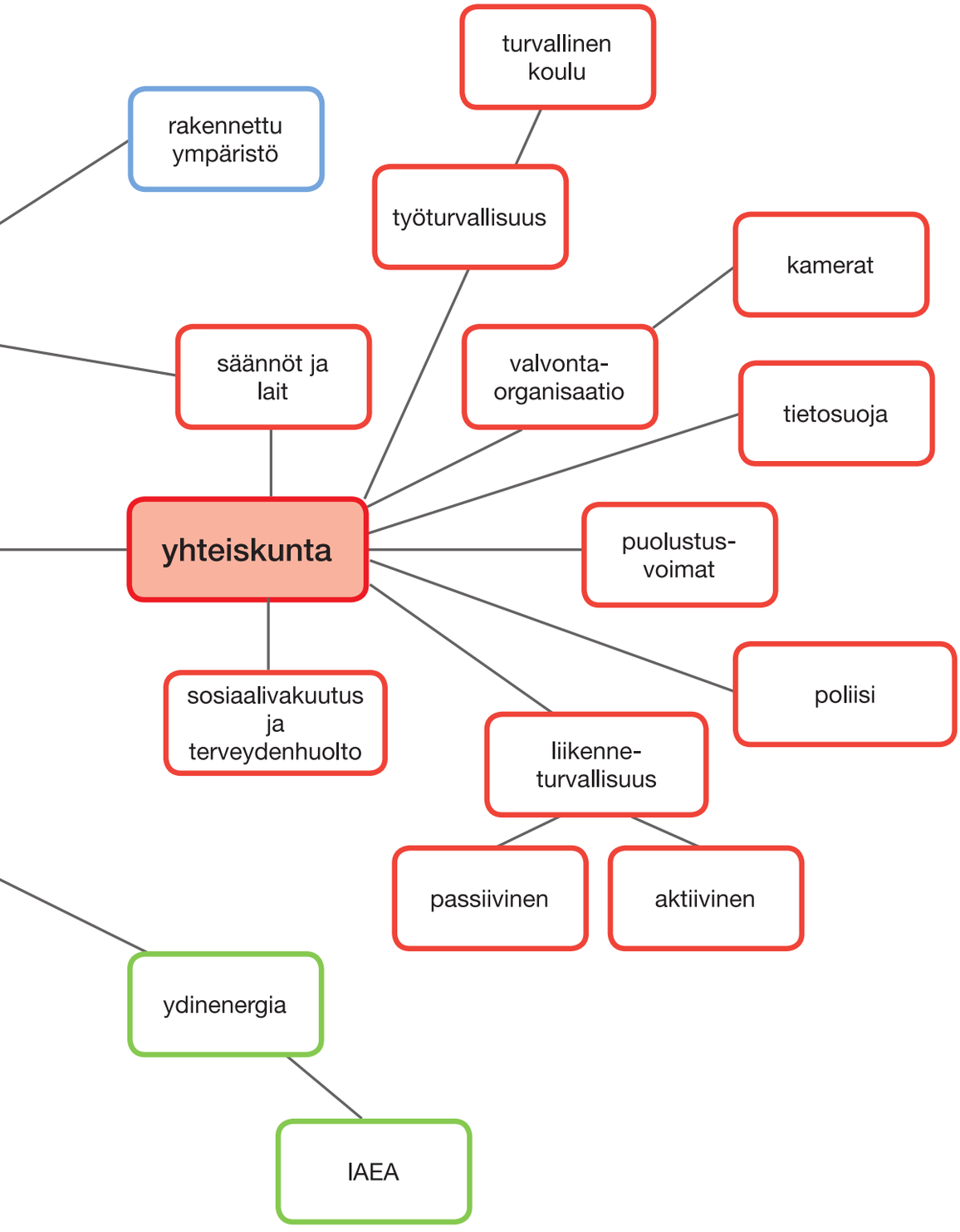




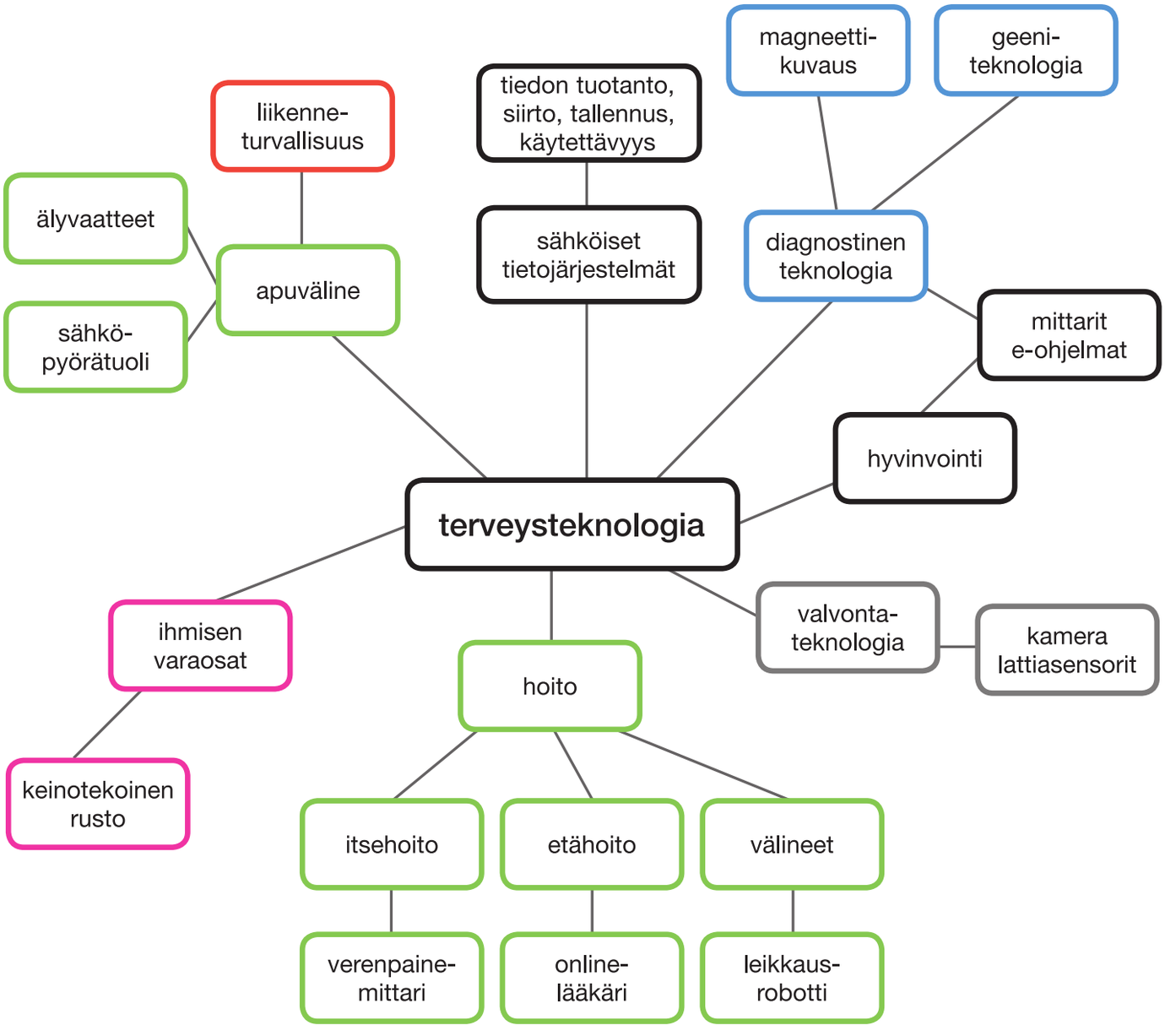
Lähde: Työterveyslaitos

33. Turvallisuus




turvallinen koulu
rakennettu ympäristö
työturvallisuus
kamerat
säännöt ja lait
valvonta-organisaatio
tietosuoja
yhteiskunta
puolustus-voimat
poliisi
sosiaalivakuutus ja terveydenhuolto
liikenne-turvallisuus
passiivinen
aktiivinen
ydinenergia
IAEA

34. Teknologia ja terveys



OSA III

YO-KOETEHTÄVÄT 2007–2013

YLIOPPILASKOKEET

KEVÄT 2007

1. Määrittele seuraavat käsitteet ja kuvaile niitä esimerkkien avulla:

a) pandemia
b) klamydia
c) radon.

2. Tarkastele unen ja nukkumisen terveydellistä merkitystä.

3. Lähes kaikki suomalaiset lapset ovat olleet lastenneuvolan asiakkaina ensimmäisinä elinvuosinaan. Mitkä ovat nykyisin tämän jo 60-vuotiaan instituution tärkeimmät tehtävät? Miten neuvolatoimintaa voisi tulevaisuudessa kehittää?

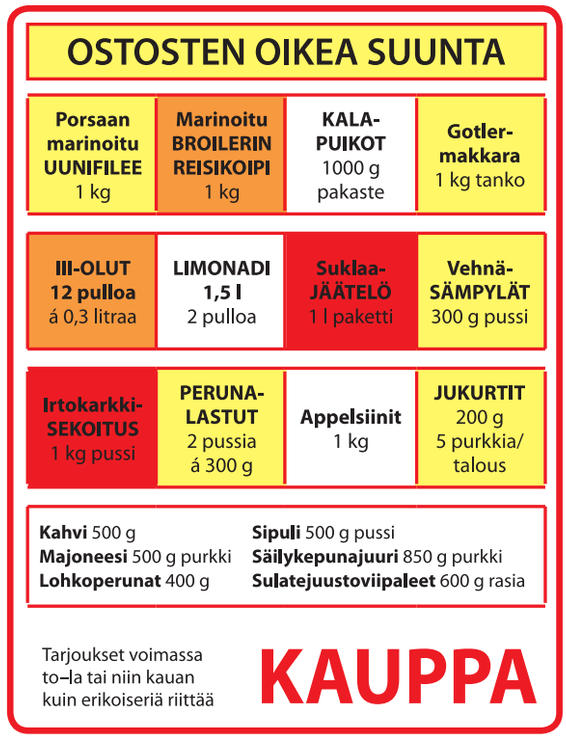
4. Ohessa on erään työntekijän kertomus omasta työyhteisöstään. Minkälaisesta työyhteisön ilmiöstä on kysymys? Pohdi, miten tämäntyyppisiin ilmiöihin on mahdollista puuttua.

Sain 55-vuotissyntymäpäiväkseni parhaan mahdollisen lahjan: kahden vuoden työttömyyden jälkeen löysin työpaikan! Juhlimme tietoa vaimoni kanssa enemmän kuin itse syntymäpäivää. Viihdyin aluksi uudessa työssäni oikein hyvin. Työyhteisöön kuului vähän toistakymmentä ihmistä. Esimieheni vaihtui melkein heti saapumiseni jälkeen. Vähitellen alkoi tuntua siltä, että jokaista tekemistäni vahdittiin aivan jatkuvasti. Uusi esimies kävi huomauttelemassa minulle muita enemmän kovaäänisesti työajan tehokkaasta käytöstä ja puuttui silloin tällöin pukeutumiseeni. Yritin keskittyä vain omiin töihini, mutta alkoi tuntua ahdistavalta olla tarkkailtavana. Jotkut työkaverit, jotka alkuun vaikuttivat mukavilta, alkoivat jotenkin vältellä, ja kahvilla tunsin olevani aina vähän erilläni. Minusta alkoi tuntua siltä, että keskustelut aina hiljenivät, kun tulin sisään kahvihuoneeseen, ja selvisi, että juuri oli puhuttu minusta pahaa. Kun sitten rohkaisin mieleni ja kysyin, esimies raivostui ja uhkaili erottamisella. Töitä kyllä riitti ylitöiksi asti, mutta kiitoksia ei herunut.

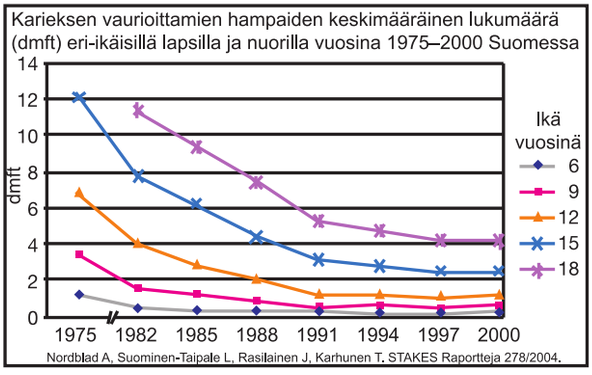
5. Pohdi yhteiskunnan toimintatapoja ja mahdollisuuksia kansalaisten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi.

6. Oheisessa kuvassa ovat viikonlopun ruokatarjoukset eräässä suuressa ruokakaupassa.

a) Mitä tarjoukset kertovat kauppojen elintarvikemainonnasta ja -markkinoinnista? (2 p.)
b) Miten arvioit ravitsemussuositusten toteutuvan, jos ihmisten aterioiden perustana jatkuvasti ovat vain tarjouksissa myydyt tuotteet? (4 p.)



7. Mitä oheinen kuvio kertoo? Tarkastele karieksen yleisyyden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ja mahdollisuuksia tilanteen parantamiseksi.



8. Julkisessa keskustelussa on esitetty, että ihmisten tulisi itse vastata syntyneistä hoitokustannuksista, mikäli he elintavoillaan laiminlyövät terveydestään huolehtimisen.
Esitä argumentteja tämän näkökannan puolesta ja sitä vastaan.

+9. Kuvaile tyypin 2 diabetesta, sen riskitekijöitä ja ehkäisykeinoja.

+10. Pohdi maamme eri väestöryhmien välisiä terveyseroja ja niiden syitä.

SYKSY 2007

1. Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan:
a) keliakia
b) eutanasia
c) hoitotakuu.

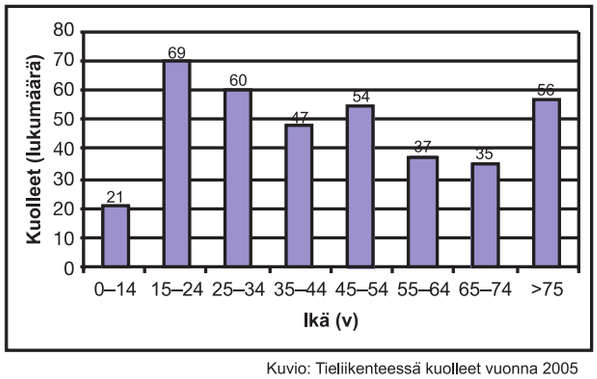
2. Suomessa on tuhansia rockyhtyeitä. Pohdi, minkälaisia terveysvaikutuksia tähän harrastukseen tai työhön voi liittyä.

3. Ohessa on ote kirjasta, jossa Juhani Seppänen kuvaa elämäänsä raitistuneena. Pohdi tekstin avulla psyykkisen ja sosiaalisen terveyden näkökulmasta nuorten raittiutta ja raitistumista.

”Raitistunut on Suomessa samassa asemassa kuin työtön, varoittavana esimerkkinä yhteisön ulkopuolella, ei ehkä täysin omaa syytään, mutta tietynlaista heikkouttaan osoittaen kuitenkin. Sellainen voi tarttua. Sellaista pitää karttaa.
Raitistuneen näkemyksiä pidetään häviäjän näkemyksinä. Ne, jotka julkisesti myöntävät alkoholin yliotteen, ottavat samalla eristäytymisen riskin. Alkoholistia pidättäytyminen toimii näin riippumatta sen syistä. Raittius on tietenkin kunkin yksityisasia, kunnioitettava valinta, kunhan se ei vaaranna meidän muiden alkoholin saantia. Moni julkiraitis on enemmänkin julkialkoholisti. Hän toimii muille sopivana benchmarkkaajana. Seisoo nurkassa häpeämässä. Raitis on se, joka saa opetella olemaan hienovarainen muita kohtaan. Hän peittelee, salailee, juo näköisviinaa, tekee kaikkensa, ettei vaarantaisi muiden nautintoa.”

Juhani Seppänen, Selvästi juovuksissa (2006).

4. Suomessa tieliikenteessä loukkaantui vuonna 2005 lähes 9 000 ihmistä ja kuoli liki 400 ihmistä. Mistä oheinen kuvio kertoo? Minkälaisia keinoja on tieliikenneonnettomuuksien vähentämiseksi?



Kuvio: Tieliikenteessä kuolleet vuonna 2005
Lähde: Tilastokeskus, Liikenneturva

5. Kouluterveyskyselyn tulokset ovat kertoneet nuorten masentuneisuuden lisääntymisestä. Mitkä tekijät voivat selittää tätä ilmiötä?

6. Kuvaile aikuisten terveysliikunnan suositukset ja laadi näiden suositusten mukaisesti itsellesi yhden viikon liikuntaohjelma esimerkkejä käyttäen.

Tehtävät 7A ja 7B ovat keskenään vaihtoehtoisia. Tehtävä 7A on laadittu vanhojen, vuoden 1994 lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaan, tehtävä 7B uusien, vuonna 2005 käyttöön otettujen lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaan. Kumpaan tahansa tehtävään saa vastata.

7A. Kuvaile kunnan tehtäväksi määrättyjä terveyspalveluita ja niiden järjestämistä.

TAI

7B. Kuvaile, millä eri tavoilla voidaan tutkia oppilaiden kouluruokailun terveellisyyttä.

8. Pohdi lihavuuteen liittyviä eettisiä näkökulmia.

+9. Kuvaile osteoporoosin syitä, seurauksia ja ehkäisykeinoja.

+10. Seksuaaliterveyden edistämiseen liittyy sukupuolitautien ehkäisy ja suunniteltu raskauden ehkäisy. Vuonna 2004 laboratoriot ilmoittivat 13 357 uutta klamydiatapausta, kun vastaava lukumäärä vuonna 1995 oli 9 317. Uusista tapauksista kaksi kolmasosaa on alle 25-vuotiailla. Seksuaaliterveyden edistämisen haasteita osoittaa myös se, että alle 20-vuotiailla nuorilla ja alle 25-vuotiaille nuorilla aikuisilla raskaudenkeskeytykset ovat selvästi lisääntyneet kymmenen viime vuoden aikana. Vuonna 2004 tehtiin 15,7 aborttia tuhatta 15–19-vuotiasta tyttöä kohti, kun vastaava luku vuonna 1995 oli 11,0.

a) Mitä nämä klamydiatapauksia ja raskaudenkeskeytyksiä kuvaavat lukumäärät kertovat nuorten ja nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä? (4 p.)

b) Vertaile raskaudenehkäisymenetelmiä ja niiden raskautta ehkäiseviä vaikutustapoja. (5 p.)

KEVÄT 2008

1. Vertaile esimerkkien avulla käsitepareja

a) primaaripreventio – tertiaaripreventio

b) prevalenssi – insidenssi

2. Kuvaile paleltuma- ja palovammoja sekä niiden ensiapua.

3. Liikunta ja nestetasapaino.

4. Selvitä sepelvaltimojen ateroskleroosin synty ja seuraukset.

5. Alla olevassa vuosien 1997–2006 taulukossa on niiden suomalaisten prosenttiosuudet, joille on tarjottu jotain huumausainetta kuluneen vuoden aikana.

a) Mitä taulukko kertoo huumausaineiden tarjonnasta ja sosiaalisesta altistumisesta niille vuosina 1997–2006? (2 p.)

b) Miten Suomessa on pyritty ehkäisemään huumeiden käyttöä sekä vähentämään niiden aiheuttamia haittoja? (4 p.)

		Miehet			Naiset		
		Ikäryhmä			Ikäryhmä		
		25–24	25–34	35–44	25–24	25–34	35–44
Vuosi	1997	20	13	6	13	5	1
	1988	20	11	4	16	4	1
	1999	18	12	3	11	3	2
	2000	21	13	5	22	3	1
	2001	25	14	5	20	7	1
	2002	18	15	4	19	6	2
	2003	19	9	3	21	6	1
	2004	17	14	5	16	6	2
	2005	15	15	7	18	6	2
	2006	13	18	6	11	9	2

Lähde: Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R. & Uutela, A., Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2006, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B 1/2007

6. Ihminen voi altistua sisäilman epäpuhtauksille esimerkiksi asunnoissa, kouluissa, päiväkodeissa, työpaikoilla, hoitolaitoksissa, kaupoissa, ravintoloissa, liikennevälineissä ja vapaa-ajanviettotiloissa. Sisäilman kautta tapahtuva altistuminen on pitkäkestoista, sillä työssä tai koulussa käyvä suomalainen viettää vuorokauden aikana tyypillisesti sisätiloissa keskimäärin 21 tuntia. (Jantunen, M. ym. (toim.), Selvitys elinympäristön kemikaaliriskeistä. Kansallisen kemikaali-ohjelman taustaselvitys. (2005))

7. Apteekit ovat tärkeä lääkehuollon osa. Niistä myytävillä lääkkeillä on viranomaisen myöntämä myyntilupa. Osa lääkkeistä on lääkäreiden määräyksellä myytäviä, osa ilman reseptiä myytäviä. Minkälaisia eroja näillä lääkkeillä on?

Tehtävät 8A ja 8B ovat keskenään vaihtoehtoisia. Tehtävä 8A on laadittu vanhojen, vuoden 1994 lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaan, tehtävä 8B uusien, vuonna 2005 käyttöön otettujen lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaan. Kumpaan tahansa tehtävään saa vastata.

8A. Tarkastele erilaisia syömishäiriöitä ja niiden seurauksia.

TAI

8B. Kuvaile tartuntatautien ja kansansairauksien esiintyvyyden muutoksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä Suomessa 1900-luvun alusta lähtien näihin päiviin asti.

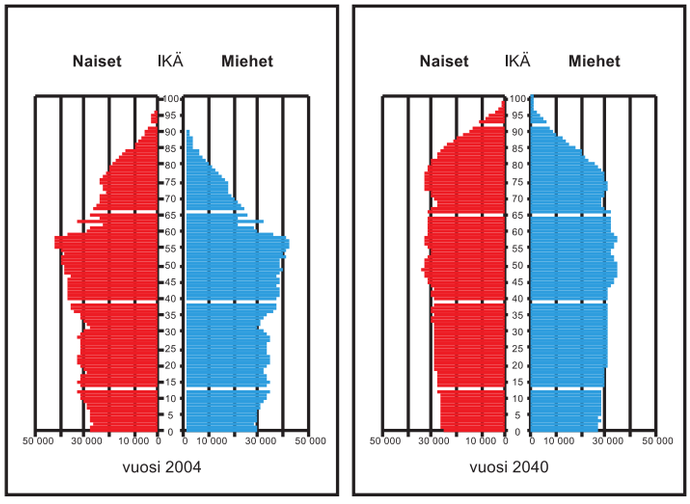
+9. Kala ja ihmisen terveys

+10. Alla olevasta kuviosta ilmenee Suomen väestön ikärakenne vuonna 2004 ja arvioitu ikärakenne vuonna 2040.

a) Mitä kuvio kertoo väestön ikärakenteen muutoksista? (1 p.)

b) Miten ikärakenteen muutos tulee näkymään väestön terveydentilassa? (4 p.)

c) Pohdi ikärakenteen muutoksen vaikutuksia sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaan. (4 p.)



SYKSY 2008

1. Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan.

a) energiatiheys

b) transseksuaalisuus

c) hypotermia.

2. Ihminen tarvitsee sekä aerobisia, että anaerobisia kunto-ominaisuuksia.

a) Vertaile aerobista ja anaerobista energiantuottoa. (4 p.)

b) Esittele esimerkkien avulla, minkälaisissa arkielämän tilanteissa ja liikuntamuodoissa tarvitset aerobista ja anaerobista energiantuottoa. (2 p.)

3. Arvioi kansanterveysjärjestöjen merkitystä ja kuvaile niiden toimintatapoja terveyden edistämisessä.

4. Suomessa tupakkalainsäädäntöä uudistettiin vuonna 2007 siten, että ravintoloissa tupakointi kiellettiin käytännössä lähes kokonaan.

a) Miten ravintoloiden tupakointikieltoa voidaan perustella terveysnäkökulmasta?

b) Pohdi ravintolatupakoinnin kiellon seurauksia.

5. Kuvaile lapsettomuuden syitä ja hedelmöityshoitokeinoja.

Tehtävät 6A ja 6B ovat keskenään vaihtoehtoisia. Tehtävä 6A on laadittu vanhojen, vuoden 1994 lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaan, tehtävä 6B uusien, vuonna 2005 käyttöön otettujen lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaan. Kumpaan tahansa tehtävään saa vastata.

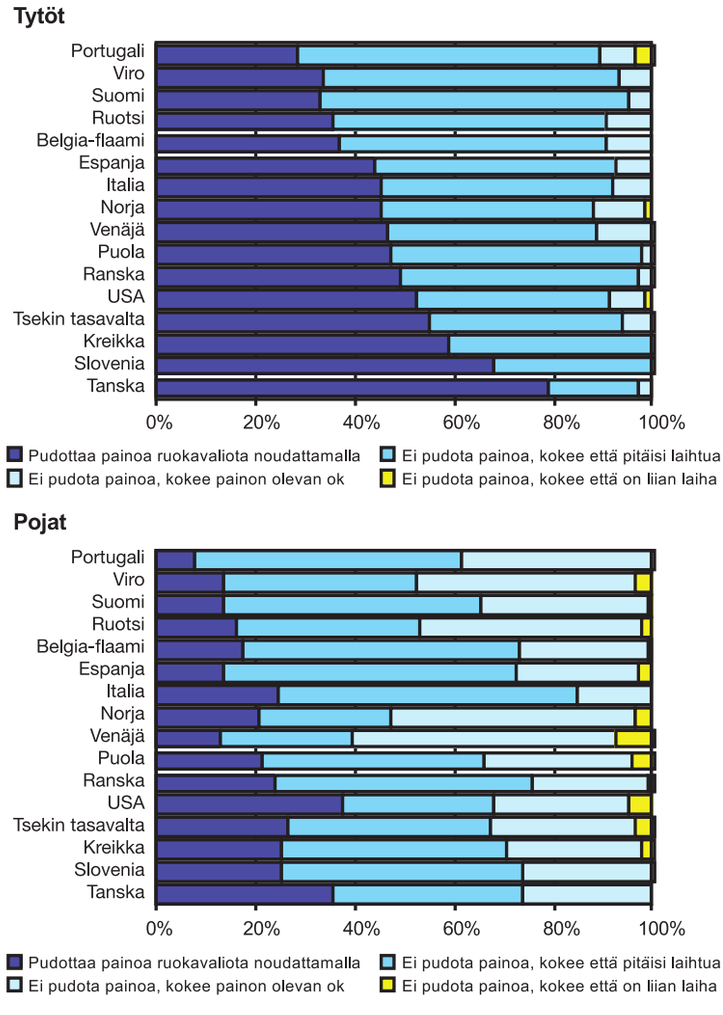
6A. Terveyden edistämiseen ja terveyskasvatukseen liittyvissä kannanotoissa on käytetty ilmaisuja terveysuskonto, terveysterrorismi ja terveyteen sairastuminen. Pohdi, minkälaisista ilmiöistä nämä sanat kertovat ja mitä ne viestivät ihmisten suhtautumisesta terveyteen nykyaikana.

TAI

6B. Kuvaile esimerkkien avulla, minkälaisiin tutkimuskysymyksiin epidemiologia vastaa ja minkälaisia tutkimusmenetelmiä epidemiologiassa sovelletaan.

7. a) Mitä alla olevissa kuvioissa esitettävät tutkimustulokset kertovat 15-vuotiaiden nuorten käsityksistä painostaan ja laihdutustarpeistaan? (2 p.)

b) Minkälaisilla tekijöillä voidaan selittää kuvissa ilmenevät tutkimustuloksia? (4 p.)



Lähde: WHO-koululaistutkimus 2002

8. Panimo- ja virvoitusjuomateollisuus ry käynnisti vuosi sitten ”Kännissä olet ääliö” -kampanjan.

a) Ohessa on kaksi ”Kännissä olet ääliö” -kampanjan julistetta. Miten ja mihin kuvilla pyritään vaikuttamaan? (2 p.)

b) Kampanjat ovat yksi tapa toteuttaa terveyden edistämistyötä. Kuvaile muita terveyden edistämisen keinoja ja pohdi niiden vaikuttamismahdollisuuksia suomalaisten alkoholinkäyttöön. (4 p.)

+9. Lomamatkailu terveysnäkökulmasta.

+10. Kuvaile tavallisimpia allergian ilmenemismuotoja, niiden oireita, allergioiden syntymekanismeja, allergioille altistavia tekijöitä sekä ehkäisykeinoja.

KEVÄT 2009

1. Keskeisten käsitteiden tunteminen ja ymmärtäminen on tärkeää terveystiedon osaamista.

a) Kerro esimerkkien avulla, mitä medikalisaatiolla tarkoitetaan. (4 p.)

b) Mitä BMI kertoo, ja miten sitä mitataan? (2 p.)

2. Suomessa esiintyy lähes vuosittain influenssaepidemia. Influenssaa vastaan voi suojautua ottamalla influenssarokotteen. Mihin rokottamisen vaikutukset perustuvat?

3. Kuvaile työterveyshuollon tehtäviä ja palvelujen järjestämisen tapoja.

4. Tehtävänäsi on tutkia lukiolaisten nukkumistottumuksia. miten toteuttaisit tutkimuksesi aineiston keruun soveltamalla sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta.

5. Arviolta sadoissatuhansissa suomalaisissa kodeissa pidetään lemmikkieläimiä, ja niiden määrä on kasvussa. Kuvaile ja pohdi, minkälaisia terveysvaikutuksia lemmikkieläinten pitämisellä on ihmiselle.

6. Pohdi liikuntaa ja urheilun liittyvää dopingilmiötä eettisestä näkökulmasta.

7. Maitovalmisteet kuuluvat tärkeänä osana suomalaisten ravitsemukseen.

a) Mitkä ovat maitotuotteita koskevat ravitsemussuositukset?

b) Minkälaisia terveysvaikutuksia maitovalmisteilla on?

8. Nuuskan myynti on Suomessa kielletty. Myyntikiellosta huolimatta osa nuorista on kokeillut nuuskaa tai käyttää nuuskaa päivittäin. Alla olevassa taulukossa kuvataan urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien 15-vuotiaiden suomalaisten nuorten nuuskakokeilujen yleisyyttä.

a) Mitä taulukko kertoo nuuskakokeilujen yleisyydestä? (2 p.)

b) Pohdi nuorten nuuskankäyttöön liittyviä syitä ja motiiveja. (4 p.)

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien 15-vuotiaiden suomalaisten nuorten nuuskakokeilujen yleisyys

	Pojat		Tytöt	
Nuuska-kokeilut	osallistuu urheiluseuran toimintaan %	ei osallistu urheiluseuran toimintaan %	osallistuu urheiluseuran toimintaan %	ei osallistu urheiluseuran toimintaan %
Ei kokeiluja	59.4	71.9	86.3	91.4
1–2 kertaa	14.8	11.2	9	6.3
≥ 3 kertaa	25.8	16.9	4.7	2.3
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(310)	(516)	(255)	(602)

Lähde: WHO-koululaistutkimus 2002

a) Mitkä ovat taulukossa ilmenevät päätulokset? (2 p.)

b) Pohdi tuloksia nuorten terveyden ja perheen vuorovaikutuksen näkökulmista. (4 p.)

	7 lk		9 lk	
Tytöt	Keskustelut isän kanssa (%)	Keskustelut äidin kanssa (%)	Keskustelut isän kanssa (%)	Keskustelut äidin kanssa (%)
Hyvin helppoa	9	34	6	26
Helppoa	47	49	41	50
Vaikeaa	34	15	37	19
Hyvin vaikeaa	10	2	16	5
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(820)	(863)	(806)	(867)

	7 lk		9 lk	
Pojat	Keskustelut isän kanssa (%)	Keskustelut äidin kanssa (%)	Keskustelut isän kanssa (%)	Keskustelut äidin kanssa (%)
Hyvin helppoa	24	34	19	28
Helppoa	54	53	52	52
Vaikeaa	18	11	24	17
Hyvin vaikeaa	4	2	5	3
Yhteensä %	100	100	100	100
(N)	(793)	(823)	(718)	(756)

Lähde: WHO-koululaistutkimus 2002

+9. Vertaile tautien syntyyn liittyviä käsityksiä ja teorioita eri aikoina.

+10. Kuvaile rintasyövän yleisyyttä ja riskitekijöitä sekä rintasyövän ehkäisyyn ja varhaisen toteamisen mahdollisuuksia.

SYKSY 2009

1. Selvitä mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan:

a) dopamiini

b) karsinogeeni

c) kohorttitutkimus.

2. Oheisen taulukon tulokset kuvaavat peruskoulun 7. – ja 9.-luokkalaisten vastauksia kysymykseen ”Kuinka helppoa sinun on puhua seuraavien henkilöiden kanssa sinua todella vaivaavista asioista?”.

3. Kuvaile esimerkkien avulla, millä eri tavoin kulttuuri- ja taideharrastukset ja kulttuurikokemukset voivat vaikuttaa myönteisesti ihmisten terveyteen ja miten näiden harrastusten ja kokemusten terveyttä edistäviä vaikutuksia voidaan tulkita.

4. Varusmiespalveluksensa aloittavien nuorten miesten kunto on huonontunut ja keskimääräinen paino noussut viimeksi kuluneen 10–15 vuoden aikana. Mistä ilmiö kertoo, ja minkälaisia seurauksia siitä voi olla odotettavissa terveyden kannalta?

5. Väestön vanhenemisen seurauksena muistisairaudet yleistyvät.

a) Kuvaile väestön vanhenemiseen liittyviä muistisairauksia.

b) Pohdi väestön vanhenemiseen liittyvien muistisairauksien yleistymisen vaikutuksia omaisten ja sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaan.

6. Suomessa sattuu vuosittain yli miljoona jonkinasteisen vamman aiheuttavaa tapaturmaa. Näistä jopa useampi kuin neljä viidestä on koti- ja vapaa-ajantapaturmia. Koti- ja vapaa-ajantapaturmien arvioidaan aiheuttavan Suomessa vuositasolla neljän miljardin euron kustannukset (Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat, Tilastokeskus 2007). Kuvaile erilaisia kotona tapahtuvia tapaturmia ja niiden ennaltaehkäisyä.

7. Lehti uutisoi tutkimustuloksia suklaan terveysvaikutuksista oheisen tekstin tapaan. Mitä muita tietoja kyseisestä tutkimuksesta tulisi saada, jotta lukija voisi paremmin arvioida tutkimustulosten luotettavuutta.

Suojaa suklaasta

Säännöllinen kaakaon ja suklaan nauttiminen näyttää alentavan verenpainetta, todettiin alankomaisessa tutkimuksessa.

Siinä oli mukana 470 yli 65-vuotiasta miestä, joiden verenpaineet mitattiin pari kertaa seurannan aikana. Ruokavaliosta kyseltiin kolmasti viiden vuoden välein. Analyysissa huomioitiin myös miesten ikä, painoindeksi, lääkitykset ja monia elämäntapoihin liittyviä seikkoja. Kolmasosa miehistä ei syönyt lainkaan kaakaota.

Eniten eli noin neljä grammaa kaakaota päivittäin nauttivien systolinen verenpaine oli 3,7 ja diastolinen verenpaine 2,1 mmHg:aa alhaisempi kuin niiden, jotka eivät nauttineet kaakaota juuri lainkaan.

Kaakaon terveysvaikutukset saattavat johtua terveydelle hyödyllisinä pidetyistä flavonoleista, joita kaakaossa on runsaasti. UUTISPALVELU DUODECIM.

Aikakausilehti *Hyvä terveys*, huhtikuu 2005

8. Arvioi kuvassa esiintyvän miehen työpisteen ja työskentelyasennon ergonomiaa ja tee parannusehdotuksia.

+9. Alkoholi, tupakka ja raskaus.

+10. Vertaile kehityksellisiä ja traumaperäisiä kriisejä ja kuvaile niihin liittyviä selviytymiskeinoja.

KEVÄT 2010

1. Mitä seuraavilla termeillä ja lyhenteillä tarkoitetaan, ja mitä ne ilmentävät?

a) HDL ja LDL

b) systolinen verenpaine ja diastolinen verenpaine

2. Minkälaisia kieltoja Suomen huumausainelaissa on huumausaineiden käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi?

3. Kuvaile ultraviolettisäteilyn vaikutuksia ihmisen terveyteen.

4. Jalkapallo on esimerkki lajista, jossa sattuu runsaasti liikuntavammoja. Vuosittain yli 35 000 lajin harrastajaa saa jonkinasteisia vammoja (Tiirikainen & Lounamaa 2007). Kuvaile jalkapalloon liittyviä liikuntavammoja, niiden syitä ja ehkäisykeinoja.

5. Ohessa on laihdutustuotteen mainos. Analysoi mainoksessa käytettyjä vaikuttamisen keinoja ja arvioi lääketieteelliseen tietoon perustuen mainoksen sisältöä ja siinä esitettyjä väitteitä.

6. Tarkastele taloudellisen taantuman terveysvaikutuksia.

7. Julkisuudessa on kannettu huolta lasten ja nuorten makeisten käytön ja jatkuvan napostelun lisääntymisen aiheuttamista terveyshaitoista. Elintarviketeollisuusliiton mukaan vuonna 1995 makeisia myytiin noin 28 miljoonaa kiloa, kun vuonna 2007 myynti oli jo noin 40 miljoonaa kiloa. Kuvaile ja arvioi terveyden edistämisen keinoja lasten ja nuorten makeisten kulutuksen vähentämiseksi.

8. Alla on kahden henkilön omakohtainen kuvaus pelaamisestaan.

a) Miten määrittelisit oheisia tekstejä apuna käyttäen rahapelien pelaamiseen liittyvän riippuvuuden? (2 p.)

b) Kuvaile rahapeliriippuvuuden syntyyn vaikuttavia tekijöitä. (4 p.)

”Jäädytin pelitilini. En voi vieläkään ymmärtää, milloin minusta on tullut näin jumalattoman tyhmä. Velkaa on kertynyt yhteensä 6 000 €. Aivan järkyttävä summa laittaa POKERIIN. Oksennuksen maku nousee suuhun, kun vain ajattelenkin tätä asiaa. Noh, tehtyä ei saa tekemättömäksi. Nyt on ryhtiliikkeen paikka. Luottotiedot ovat onneksi säilyneet, ja työpaikka on vaihtumassa pykälää parempaan. Pystyn kyllä nopeasti pääsemään eroon tästä velkavuoresta, mikäli vain pysyn erossa pokerista.”

”Yhtenä päivänä vihaan pelaamista ja vannon, etten sitä koskaan enää tee. Tulevaisuus näyttää valoisalta, ja ahdistus on poissa. Sitten, naps vaan, kaikki meni. Noin vaan, parissa tunnissa. Tyhmä minä. Ja ahdistaa, niin ettei edes pysty itkeä. Miten sitä voikaan vihata itseään. ja rahaa. En voi keneltäkään edes enää lainata vuokraan jne. Kukaan ei enää uskoisi, eikä kai kannata edes.”

www.paihdelinkki.fi/keskustelu/ (18.3.2009)

+9. Pohdi raskauden keskeyttämistä eettisestä näkökulmasta.

+10. Tehtävänä on tutkia hyvinvointia ja turvallisuutta lukiossa. Mitä asioita ja ilmiöitä tutkimuksen kohteena voisi olla, ja minkälaisia tutkimusmenetelmiä tutkimuksessa voidaan soveltaa?

SYKSY 2010

1. Selvitä, mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan:
a) Heimlichin ote
b) artroosi
c) glykemiaindeksi.

2. Kuvaile perustellen, miksi joidenkin influenssapandemioiden kulkua on tärkeää hidastaa. Minkälaisia keinoja influenssapandemian hidastamiseen on käytettävissä?

3. Kannabis on yleisin Suomessa käytetty huumausaine. Kuvaile kannabiksen käytön välittömiä vaikutuksia elimistöön ja sen toimintaan sekä kannabiksen säännöllisen käytön aiheuttamia terveyshaittoja.

4. Maassamme säädettiin ensimmäisenä Euroopan valtiona laki potilaan asemasta ja oikeuksista vuonna 1992. Minkälaisia oikeuksia potilaalla on terveydenhuollossa Suomessa?

5. Pohdi oheista runoa hyödyntäen, minkälaisia voivat olla mielenterveyden ensiavun keinot.

Yksin sumussa kuljen!
Yksin on jokainen pensas ja puu,
toinen ei tunne toista,
sumuun sulkeutuu.
Tuttavat tulvivat elämääni,
entiseen valon täyttämään;
nyt, kun sumussa kuljen,
en näe yhtäkään.

Herman Hesse (1911)
suom. Anna-Maija Raittila (1982)

6. Suomalaisista työntekijöistä hieman yli 30 % tekee vuorotyötä, ja joka kolmas näistä vuorotyötä tekevistä tekee myös yötyötä.
a) Mitä vaikutuksia vuoro- ja yötyöllä on uneen ja nukkumiseen? (2 p.)
b) Miten vuoro- ja yötyön vaikutukset uneen ja nukkumiseen ovat selitettävissä? (4 p.)

7. Tehtävänä on tutkia päiväkodeissa hoidossa olevien 3–5-vuotiaiden lasten hoitopäivän aikaista liikunta-aktiivisuutta yhden viikon aikana. Miten tämä tutkimus toteutetaan, jotta saadaan monipuolista ja luotettavaa tutkimustietoa tutkimuksen kohteena olevien lasten liikunta-aktiivisuudesta päiväkodeissa?

8. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan ravintokuituja tulisi saada 25–35 g vuorokaudessa.
a) Esittele ravintokuidun terveysvaikutuksia. (4 p.)
b) Kuvaile ravintokuidun lähteitä suomalaisessa ruokavaliossa. (2 p.)

+9. Ikäihmisten palvelujen laatusuositusten mukaan (2008) valtakunnallinen tavoite on, että vuoteen 2012 mennessä noin 90 % 75 vuotta täyttäneistä asuu kotona itsenäisesti tai palveluiden turvin. Kuvaile ja arvioi, miten teknologiaa ja erilaisia apuvälineitä hyödyntämällä voidaan mahdollistaa ikääntyneiden ihmisten kotona asuminen.

+10. Millaisia vaikutuksia melulla on terveyteen ja toimintakykyyn?

KEVÄT 2011

1. Esittele D-vitamiinin lähteitä ja sen terveysvaikutuksia.

2. Mitä insuliiniresistenssi tarkoittaa, ja mitkä tekijät vaikuttavat sen syntyyn?

3. Opiskelijat suorittivat lukion liikuntakurssilla Cooperin testin. 20 % opiskelijoista sai tulokseksi yli 3 000 metriä, noin 35 % 2 500–3 000 metriä, noin 30 % opiskelijoista sai tulokseksi 2 000–2 499 metriä ja 15 % opiskelijoista sai tulokseksi alle 2 000 metriä.

a) Mitä Cooperin testi mittaa? (2 p.)

b) Esittele harjoittelun perusperiaatteita, joiden avulla Cooperin testissä alle 2 000 metriä juoseiden tulos olisi puolen vuoden päästä selvästi parempi. (4 p.)

4. Tarkastele perhe- ja lähisuhdeväkivallan ilmenemistä Suomessa ja sen vaikutuksia sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaan.

5. Kuvaile ja arvioi artroosin prevention keinoja.

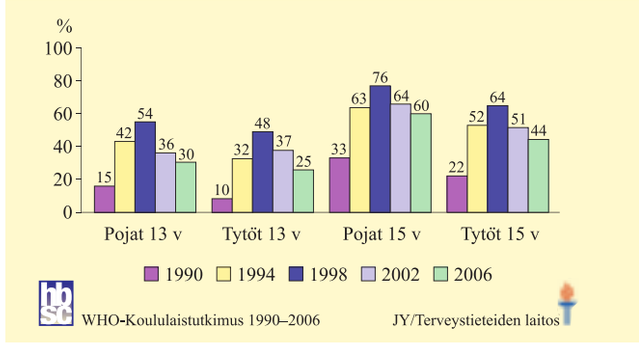
6. Pohdi tupakkalaissa esitettyjä kieltoja ja tupakoinnin rajoittamiskeinoja eettisestä näkökulmasta.

7. Tarkastele seksuaalista suuntautumista ja sukupuolista identiteettiä psyykkisen terveyden näkökulmasta.

8. Oheisessa kuviossa esitetään tutkimustuloksia niiden suomalaisten 13- ja 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen osuuksista, jotka ilmoittivat menevänsä nukkumaan kello 23.00 tai sen jälkeen koulupäivää edeltävänä päivänä. Tutkimusaineistot on kerätty neljän vuoden välein vuodesta 1990 vuoteen 2006.

a) Mitkä ovat tutkimuksen päätulokset? (2 p.)

b) Miten selität ja tulkitset näitä päätuloksia? (4 p.)



+9. Tarkastele esimerkkien avulla hygienian kehittymistä, ja arvioi tämän kehityksen merkitystä suomalaisen väestön terveydelle 1800-luvulta tähän päivään.

+10. Viime vuosina on Suomessa menehtynyt noin 150 ihmistä vuosittain hukkumisonnettomuuksissa.

a) Laadi perusteltu esitys terveyden edistämisen toimenpiteistä, joilla hukkumisonnettomuuksia voitaisiin maassamme vähentää. (6 p.)

b) Kuvaa veteen vajonneen ensiapu. (3 p.)

SYKSY 2011

1. Mitä seuraavilla termeillä ja lyhenteellä tarkoitetaan?

a) geneerinen lääkevalmiste
b) WHO
c) toksisuus

2. Pohdi ja arvioi esimerkkien avulla sosiaalisen tuen merkitystä terveydelle.

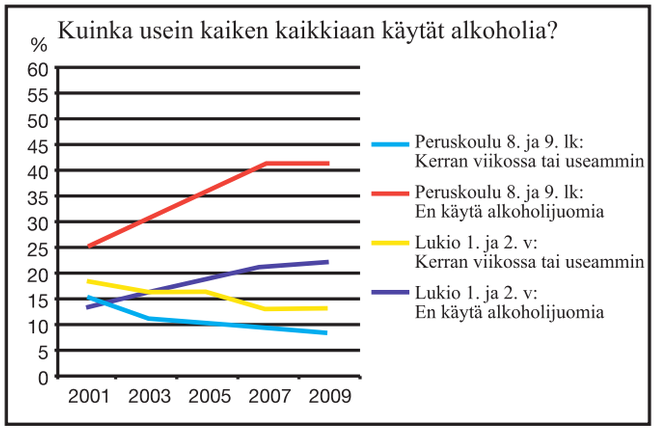
3. Vertaile maitoallergiaa ja laktoosi-intoleranssia.

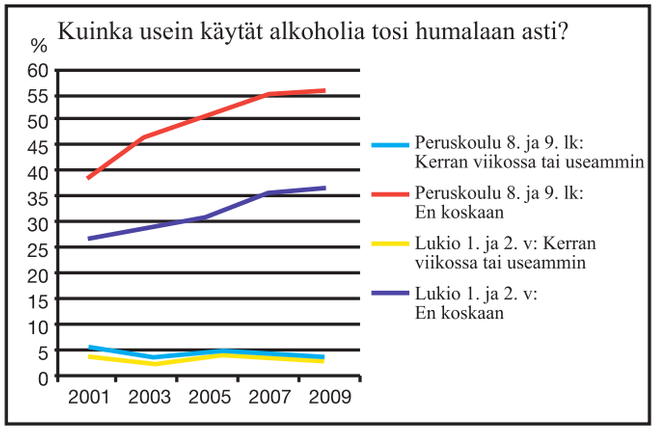
4. Dr. Phil on amerikkalainen TV-keskusteluohjelma, jota juontaa ohjelmaesittelyn mukaan psykologi Phil McGraw. Keskusteluohjelmaa on lähetetty kymmenissä maissa, myös Suomessa. Ohjelmassa juontaja käsittelee vieraidensa ongelmia studiokatsojien seuratessa keskustelua ja osallistuessa siihen. Keskustelunaiheet ovat monesti hyvin henkilökohtaisia ja arkaluontoisia. Välillä näytetään videoita vieraiden arjesta ja haastatellaan heidän läheisiään. Keskustelun aiheina ovat muun muassa parisuhdeasiat, perhe- tai muu väkivalta sekä henkiset, taloudelliset ja terveysongelmat. Syksyllä 2010 lähetettiin Suomessa ohjelmasta jaksoja, jotka käsittelivät muun muassa perheen äidin lääkeriippuvuutta, autistisen lapsen vanhemmuutta, alkoholismia ja puolison nettiriippuvuutta. Dr. Phil antaa ohjelman kuluessa vierailleen ohjeita, suosituksia ja ongelmien ratkaisuehdotuksia.

Arvioi ja pohdi tämänkaltaisen terveyskysymyksiä käsittelevän ohjelman myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia.

5. Alla olevissa kuvioissa esitetään Kouluterveyskyselyn tuloksia nuorten alkoholinkäytöstä vuosilta 2001–2009. Tulokset koskevat peruskoulun 8. ja 9. luokkien sekä lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita.

a) Mitä kuviot kertovat nuorten alkoholinkäytöstä? (2 p.)
b) Mitkä tekijät voivat selittää kuvioissa ilmeneviä päätuloksia? (4 p.)





Lähde: Kouluterveyskysely 2009

6. Kuvaile kokeellinen tutkimusasetelma, jonka avulla selvitetään kehitteillä olevan särkylääkkeen vaikuttavuutta kivun lievittämiseen ihmisillä.

7. Tarkastele esimerkkien avulla, miten koulukiusaamista voidaan ehkäistä.

8. Miten Suomessa on järjestetty terveyspalvelut yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskeleville?

+9. Suomalaisten seksuaalisuutta ja parisuhteita käsittelevä FINSEX-tutkimus kattaa neljä vuosikymmentä 1970-luvulta alkaen. Tutkimus on kansainvälisestikin ainutlaatuinen, sillä missään muussa maassa ei ole tehty näin pitkäaikaista tutkimusta seksuaalitapojen ja -arvojen muuttumisesta. Tutkimuksessa kuvataan suomalaisen seksuaalikulttuurin muutosta muun muassa seuraavasti:

”Suomalaisten asenteet ovat muuttuneet vapaamielisemmiksi miltei kaikkia seksuaaliasioita kohtaan. Kyselytutkimuksen vastausten perusteella vastaajat hyväksyvät seksin 2000-luvulla tuntuvasti yleisemmin kuin muutama vuosikymmen sitten esimerkiksi ilman rakkautta tai tilapäissuhteissa. Myös naisten seksuaaliset aloitteet hyväksytään hyvin laajasti, ja homoseksuaalinen käyttäytyminen koetaan pääsääntöisesti ihmisten yksityisasiaksi, johon yhteiskunnan ei tule mitenkään puuttua”.

Osmo Kontula, Suomalaisten seksuaalikulttuuri (2006)

Pohdi FINSEX-tutkimuksen tulosten virittämänä, millaisia tekijöitä suomalaisen seksuaalikulttuurin muutokseen on löydettävissä.

+10. Esittele ilmaston lämpenemisen vaikutusmekanismeja ihmisten terveyteen.

KEVÄT 2012

1. 15-vuotias nuori on ryhtynyt vegaaniksi, eli hän on jättänyt ruokavaliostaan pois kaikki eläinkunnasta peräisin olevat tuotteet. Mitä hänen tulisi ottaa huomioon ruokavaliossaan, jotta ravitsemussuositusten mukainen ravintoaineiden saanti tulisi turvattua?

2. Miten liikunnan ja mielialan yhteyksiä voidaan selittää?

3. Mitä vaikutuskeinoja oheisissa terveysaiheisissa mainoksissa on käytetty ihmisten ostopäätösten suuntaamiseksi?

<www.pepsodent.fi/harjat/pepsodent_style_tech>. Luettu 4.3.2011.

Apteekin hyllyltä 1/2011
Yliopiston Apteekin Uniikki-asiakaslehti

4. Alla olevassa taulukossa kuvataan suomalaisten peruskoulujen kahdeksasluokkalaisten, lukioiden toisen vuoden ja ammatillisten oppilaitosten toisen vuoden opiskelijoiden vastauksia kysymykseen ”Kuinka usein harjaat hampaasi?” Tutkimustulokset perustuvat valtakunnalliseen Kouluterveyskyselyn aineistoon, joka kerättiin keväällä 2010.

a) Mitkä ovat taulukon päätulokset? (2 p.)

b) Miten selität ja tulkitset näitä päätuloksia? (4 p.)

Kuinka usein harjaat hampaasi?	Peruskoulu		Lukio		Ammatillinen oppilaitos	
	8. luokka		2. vuosi		2. vuosi	
	Poika %	Tyttö %	Poika %	Tyttö %	Poika %	Tyttö %
En koskaan	3	1	1	0	2	0
Harvemmin kuin kerran viikossa	2	1	2	0	4	1
Vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin	9	3	5	2	12	4
Kerran päivässä	47	33	42	26	54	39
Useammin kuin kerran päivässä	39	62	50	72	28	56
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100
Yhteensä (N)	13 735	13 801	5 603	7 365	5 236	3 636

5. Pohdi ja arvioi matkapuhelimen ja siihen liittyvän mobiiliteknologian mahdollisuuksia edistää lukioikäisten terveyttä ja turvallisuutta.

6. Tupakan keskeisiä haitta-aineita ovat häkä, terva ja nikotiini. Kuvaile, miten nämä kolme ainetta vaikuttavat elimistössä.

7. Tarkastele ulkoilman erikokoisten hiukkasten haittavaikutuksia ihmisen terveydelle.

8. Pohdi priorisointia terveydenhuollossa eettisestä näkökulmasta.

+9. Suomessa on vuosien 1982–2010 aikana todettu noin 2 800 HIV-tartuntaa. Vuonna 2010 HIV-tartuntoja todettiin Suomessa 187 henkilöllä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011).

a) Esittele HIV-infektion tartuntatavat ja kuvaile HIV-infektion ja aids-vaiheen taudinkuvaa. (5 p.)

b) Esittele ja arvioi primaariprevention keinoja HIV-tartuntojen vähentämiseksi Suomessa. (4 p.)

+10. Naimisissa tai muuten parisuhteessa elävien terveys on tutkimusten mukaan Suomessa parempi kuin naimattomien, eronneiden tai leskien. Pohdi, mitkä tekijät voivat selittää näitä terveyseroja.

SYKSY 2012

1. Mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan?

a) antioksidantti

b) ortoreksia

c) helikobakteeri

2. Esittele Maailman terveysjärjestön Ottawan asiakirjassa nimeämät terveyden edistämisen toimintatavat ja kuvaa jokaista toimintatapaa yhden esimerkin avulla.

3. Unen vaiheet ja niiden merkitys terveydelle ja toimintakyvylle

4. Kouluterveys 2010 -tutkimuksessa 24 % peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista ja 21 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ilmoitti käyttävänsä yli neljä tuntia jokaisena koulupäivänä television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin. Tällaista aikaa on kutsuttu ruutuajaksi. Kuvaile ja pohdi, minkälaisia vaikutuksia päivittäisellä ruutuajalla voi olla nuorten terveyteen.

5. Ohessa on ote tutkimuksen tiivistelmästä. Esittele tiivistelmän pohjalta kyseisessä tutkimuksessa käytettyjen aineistonkeruumenetelmien luotettavuuteen liittyviä tekijöitä.

TIIVISTELMÄ

Ihoatopiaa sairastavien lasten perheiden arki

Hoitotieteellinen tutkimus lasten atooppisesta ihottumasta ja sen merkityksestä lapselle ja perheelle on ollut vähäistä. Tässä tutkimuksessa kuvataan perheen arkea, kun siinä on 4–10-vuotias ihoatoopikkolapsi. Tutkimukseen osallistuneiden lasten atooppinen ihottuma oli lääkärin arvion mukaan kohtalainen tai vaikea. Aineistot kerättiin haastattelemalla lapsia ja huoltajia (n=24) ja havainnoimalla haastattelujen yhteydessä perheiden (n=7) toimintaa heidän kotonaan. Haastattelut nauhoitettiin, ja havainnot kirjattiin välittömästi tapaamisen jälkeen kenttäpäiväkirjaan. Tutkimuksen perheet valittiin harkinnanvaraisesti, ja haastatteluja ja havainnointia tehtiin useaan kertaan monipuolisen aineiston saamiseksi.

Muokattu Skarp E., Isola A. & Oikarinen A. (2009). Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 46

6. Pohdi urheiluun liittyvää alkoholimainontaa eettisestä näkökulmasta.

7. a) Esittele kolme erilaista lähdettä, joiden säteilylle ihmiset altistuvat Suomessa. (3 p.)
b) Kuvaile niiden aiheuttaman säteilyn terveysvaikutuksia. (3 p.)

8. Usein esitetty väittämä on, että kuoroharrastus edistää terveyttä. Mihin kuoroharrastuksen mahdolliset terveyttä edistävät vaikutukset perustuvat?

+9. Kuvaile, millainen sairaus astma on, esittele sen aiheuttajia, oireita ja selvitä astman ennaltaehkäisyä.

+10. Suomessa vastasyntyneiden elinajanodote on viimeksi kuluneiden 50 vuoden aikana noussut noin 11 vuotta sekä tytöillä että pojilla. Vuonna 2010 syntyneiden tyttöjen elinajanodote on noin 83 vuotta ja poikien 77 vuotta. Vastaavat luvut olivat 1960-luvun alussa tytöillä noin 72 vuotta ja pojilla 66 vuotta. Pohdi, mitkä tekijät selittävät tätä toteutunutta eliniän pidentymistä Suomessa 1960-luvun alusta 2010-luvulle.

KEVÄT 2013

1. Mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan?
a) lasko eli senkka
b) iskiaskipu
c) insesti

2. Jotkut karppaajat jättävät ruokavaliostaan pois kaikki hedelmät, viljavalmisteet ja sokeripitoiset tuotteet. Mitä hyötyä ja haittaa tällaisesta ruokavaliosta voi olla heidän terveydelleen?

3. Minkälaisilla harjoituksilla lihasvoimaa voidaan lisätä? Tarkastele myös, mihin harjoitusten vaikutukset perustuvat.

4. Esittele kriteerejä, joiden perusteella voidaan arvioida internetistä saatavilla olevan terveystiedon luotettavuutta.

5. Käsitykset ihmisen terveydestä ja sairauksista ovat muuttuneet huomattavasti eri aikoina. Kuvaile seuraavien teorioiden mukaisia käsityksiä ihmisen terveydestä ja sairaudesta.

a) humoraalipatologia eli humoraalioppi
b) miasmateoria

6. Minkälaisia oireita henkilöllä ilmenee seuraavissa tilanteissa? Esittele myös, millaista ensiapua näissä tilanteissa tulisi antaa.

a) opiskelijan epilepsiakohtaus lukion oppitunnilla
b) runsas verenvuoto 14-vuotiaan pojan ranteessa; luistimen terän viilto aiheutti vamman junioreiden jääkiekko-ottelussa

7. Haitissa tapahtui tammikuussa vuonna 2010 voimakas maanjäristys, jonka seurauksena kuoli noin 220 000 ihmistä. Järistyksen on arvioitu vaikuttaneen lähes kolmen miljoonan ihmisen elämään Haitissa. Maan pääkaupungissa Port-au-Princessa sortui suurin osa rakennuksista. Monet tartuntataudit voivat levitä maanjäristyksen jälkeen.
Mitkä tekijät selittävät tartuntatautien riskin lisääntymistä Haitissa tai samankaltaisissa luonnonkatastrofeissa, ja minkälaiset toimenpiteet ovat tärkeitä näiden tartuntatautien leviämisen ehkäisemiseksi?

8. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lukion opettajien työkykyyn vaikuttavia työpaikkaan liittyviä tekijöitä poikkileikkaustutkimuksena. Tutkimuksen kohteena olevat opettajat työskentelevät suurehkossa lukiossa, jossa on 700 opiskelijaa ja 40 opettajaa.
Mitä asioita tutkimuksen kohteeksi tulisi ottaa, ja minkälaisia aineistonkeruutapoja tulisi käyttää, jotta opettajien työkykyyn vaikuttavista työpaikkaan liittyvistä tekijöistä saataisiin monipuolista ja luotettavaa tietoa?

+9. Pohdi eutanasiaa eettisestä näkökulmasta.

+10. Kuvaile metabolinen oireyhtymä, sen syitä ja seurauksia sekä primaariprevention keinoja.

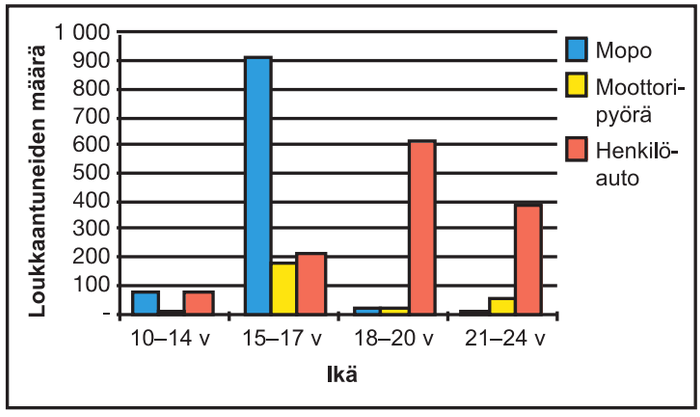
SYKSY 2013

1. Selvitä, mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan:

a) epikriisi
b) verensokerin viitearvo
c) epidemiologia

2. Esittele energiaravintoaineet ja kuvaile niiden pääasiallisia tehtäviä elimistössä.

3. Viimeisten viiden vuoden aikana tieliikenteessä on kuollut keskimäärin 74 ja loukkaantunut 2 900 nuorta vuodessa. Loukkaantuneiden 15–24-vuotiaiden määrä on kasvanut 17 prosentilla kymmenen viime vuoden aikana. Nuorten kuljettajien kuolemanriski on yli kolminkertainen koko väestöön verrattuna (Liikenneturva 2011). Oheisessa kuviossa näkyvät tieliikenteessä loukkaantuneiden määrät tienkäyttäjäryhmän ja iän mukaan vuonna 2011. Tarkastele, miten nuorten liikennetapaturmia voisi vähentää terveyden edistämisen keinoin.



Kuvio: Tieliikenteessä loukkaantuneiden määrät iän ja ajoneuvon mukaan jaoteltuna vuonna 2011. (Tilastokeskus)

4. Tutkimusten mukaan 25–44-vuotiaista suomalaisista noin puolet liikkuu riittämättömästi terveytensä kannalta (Husu ym. 2011). Pohdi, mitkä tekijät voivat selittää vähäistä liikuntaa kyseisessä ikäryhmässä.

5. Pohdi jääkiekkoväkivaltaa eettisestä näkökulmasta.

6. Noin 500 opiskelijan suuruisessa lukiossa on ilmennyt seksuaalista häirintää opiskelijoiden keskuudessa.

a) Mitä seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan? (2 p.)

b) Minkälaisia aineistonkeruumenetelmiä käyttäisit, että saisit luotettavaa tietoa opiskelijoiden keskuudessa ilmenevästä seksuaalisesta häirinnästä kyseisessä koulussa? (4 p.)

7. Ylioppilaskirjoitukset ja niihin valmistautuminen ovat monelle abiturientille jännittävä ja stressaava kokemus. Kuvaile, miten elimistö reagoi tällaisessa stressitilanteessa. Pohdi myös, miten ylioppilaskirjoitusten aikaista stressiä tai sen vaikutuksia elimistöön voisi vähentää.

8. Asiantuntijat ovat olleet jo pitkään huolissaan terveyserojen kasvusta ja sosioekonomisen aseman yhteydestä terveyseroihin. Sosioekonomista asemaa pidetään merkittävänä terveyseroihin vaikuttavana tekijänä. Tarkastele, miten sosioekonominen asema voi selittää terveyseroja.

+9. Sepelvaltimotauti on yksi suomalaisten keskeisistä kansantaudeista. Kuvaile, minkälainen sairaus sepelvaltimotauti on, esittele sen riskitekijöitä ja kuvaile sepelvaltimotaudin ennaltaehkäisyä.

+10. a) Esittele keskeiset tupakkapolitiikan keinot, joita on käytetty tupakoinnin ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi Suomessa. (5 p.)

b) Arvioi eri tupakkapoliittisten keinojen toteuttamismahdollisuuksia ja vaikuttavuutta. (4 p.)

OSA IV

SANASTO

A

A-hepatiittivirus ulosteiden mukana leviävä ja suun kautta tarttuva (voi saada myös saastuneesta ruoasta tai juomavedestä), maksatulehduksen (hepatiitti) aiheuttava

A-vitamiini retinoli ja kasviperäiset esiasteet eli karotenoidit, A-vitamiinit luetaan rasvaliukoisiin vitamiineihin, lihavalmisteet esim. maksa. Tärkeää mm. näkökyvylle ja solujen toiminnalle

abortti raskauden keskeyttäminen, lääkärin suorittama luvallinen raskaudentilan keskeyttäminen (ennen 20. raskausviikkoa) ja sikiön poistaminen lääkkeellisesti tai kirurgisesti

absoluuttinen alkoholi kemiallisesti miltei puhdas alkoholi, käytetään alkoholinkulutuksen kokonaiskulutuksen tilastomittarina tai laskukaavoissa joilla selvitetään elimistön alkoholipitoisuutta juomisen aikana tai sen jälkeen, 1 alkoholiannos = 12 g absoluuttista alkoholia

adaptaatio sopeutuminen, mukautuminen esim. sopeutuminen pimeässä näkemiseen, eliön mukautuminen

addiktio riippuvuus, voi kohdistua melkein mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan, jonka avulla haetaan välitöntä, nopeaa tyydytystä ja mielihyvää, esiintyy fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista, aiheuttaa psykososiaalisia ja terveydellisiä haittoja, usein käyttöön liittyy toleranssi ja vieroitusoireet

adenovirus DNA-viruksia, yleisiä hengitysteiden tulehdusten ja ripulin aiheuttajia

adoptio juridinen lapseksi ottaminen, adoptiolaki määrittelee perusteet, kotimainen/ulkomainen

adrenaliini lisämunuaisen erittämä hormoni, jota erittyy monissa tilanteissa esim. stressi, pelko, viha, käytetään myös lääkeaineena esim. elvytys

aerobinen happea tarvitseva, hapellinen

aerobinen energiantuotto hitaiden lihassolujen energiantuottotapa, jossa tarvitaan happea, siinä ei synny maitohappoa

aerobinen kunto kestävyys, kykyä selvitä jokapäiväisistä työhön ja vapaa-ajan harrastuksiin liittyvistä toiminnoista kohtuuttomasti väsymättä, energiantuotto hapen avulla

aerobinen kynnys aerobisen kestävyyden osa-alueiden peruskestävyyden ja vauhtikestävyyden välinen raja, tarkoittaa ihmisen elimistön kykyä työskennellä puhtaasti aerobisella eli hapellisella tasolla, teho on alle 70 % maksimisykkeestä

aggressiivinen hyökkäävä, riidanhaluinen, vihamielinen, väkivaltainen, nopeasti etenevä esim. kasvain

ahdistuneisuus jännittyneisyyden, levottomuuden, kauhun, paniikin tunne, ahdistus, voi aiheuttaa fyysisiä oireita

ahdistuneisuushäiriö voimakasta, pitkäkestoista, psykososiaalista toimintakykyä rajoittava mielenterveyden häiriö

ahmimishäiriö bulimia, bulimia nervosa, syömishäiriö, mielenterveyden häiriö/psyykkinen sairaus; ahmimishäiriöinen syö epänormaalin suuren määrän ruokaa lyhyessä ajassa, korostunutta painon tarkkailua ja oksentamista vertaa anoreksia

AIDS Acquired Immunodeficiency Syndrome, immuunikato, HI-virusinfektion tappava loppuvaihe, jolloin oireita ja sairauksia elimistön puolustusjärjestelmän pettämisen takia

aikaerorasitus jet lag, joka aiheutuu aikaerosta usean aikavyöhykkeen yli lennettäessä, elimistön stressireaktioita, vaikeus nukahtaa ja herätä saavutun aikavyöhykkeen mukaan

aikuistyypin diabetes tyypin 2 diabetes, insuliinin eritys häiriintynyt, insuliinin teho heikentynyt (insuliiniresistenssi)

aineenvaihdunta metabolia, elintoimintojen ylläpitämiseksi kudoksissa jatkuvasti tapahtuvien kemiallisten reaktioiden kokonaisuus

aineenvaihduntasairaudet aineenvaihduntaan liittyvät sairaudet, mm. sydän- ja verisuonisairaudet ja tyypin 2 diabetes

ainesosaluettelo tuotteen ainesosat luetellaan yhtenä kokonaisuutena, lain mukaan pakollinen elintarvikkeen pakkausmerkintä

aistireseptorit välittävät tietoa kudoksissa tapahtuneesta, ärtymisestä, minkä tuloksena syntyy hermostollinen signaali eli viesti, joka välittyy aistin- eli sensorisia hermoja pitkin keskushermostoon

aivohalvaus aivoverenvuodon aiheuttama tai verettömyydestä aiheutunut tahdonalaisten lihasten halvaus, häiriötila, aivoinfarktin seuraus

aivokuolema aivojen sähköinen toiminta ja refleksien pysyvä loppuminen vaikka sydän ja verenkierto toimivat

aivokuori isoaivojen ja pikkuaivojen uloin harmaan aineen muodostama pintakerros (3 mm)

aivolisäke hypofyysi, pieni keskeinen umpirauhanen, erittää ainakin 9 hormonia, hypotalamus (väliaivojen alaosa) säätelee aivolisäkettä

aivoverenvuoto verenvuoto aivokudokseen, aivohalvauksen tai kuoleman aiheuttaja

akne finnitauti, usein murrosikäisillä esiintyvä ihosairaus, oireina mm. rasvainen iho ja ihohuokosten sarveis- ja talitulpat

aksoni hermosoluissa on yleensä yksi aksoni eli viejähaarake solua kohden, aksoni johtaa impulssin eteenpäin toiseen soluun

aktiini lihassoluissa oleva proteiini, joka osallistuu lihassolujen supistumiseen

akupunktuuri, akupunktio vanha kiinalainen neulojen pistelyhoitomenetelmä esim. kivun lievittämiseksi

akuutti äkillinen, nopeasti kehittyvä, lyhytkestoinen vertaa krooninen

alapaine sydämen lepovaiheen aikainen paine, diastolinen verenpaine, normaali verenpaineen 120/80 mmHg kauttaviivan jälkeen oleva pienempi luku eli esimerkissä 80 elohopeamillimetriä

alipaino paino on selkeästi vähemmän kuin pituuden mukainen keskipaino, normaalipainon alaraja on 18,5 BMI:llä laskettuna

aliravitsemus pitkään jatkuneesta ruoan (energian) tai suojaravintoaineiden puutteesta johtuva terveyttä uhkaava tila, lapsilla kasvun hidastuminen, painon aleneminen

alkoholi etanoli eli väritön polttavanmakuinen neste, käyneiden juomien päihdyttävä ainesosa, arkipuheessa myös alkoholijuoma

alkoholiannos 1 annos (12g absoluuttista alkoholia) = pullo keskiolutta (33 cl) tai viinilasi mietoa viiniä (12 cl) tai annos väkevää juomaa (4 cl)

alkoholilaki alkoholijuomia, niiden myyntiä ja ostamista koskeva lainsäädäntö

alkoholimyrkytys alkoholin runsaasta tai nopeasta juomisesta johtuva myrkytystila, jossa veren ja elimistön alkoholipitoisuus nousee lamaavan suureksi, nuoret ja iäkkäät jo alle 3 promillea, voi aiheuttaa aivojen syvempien säätelykeskusten lamaantumisen ja kuoleman

alkoholin suurkuluttaja henkilö, joka juo alkoholia riski-/suurkulutuksen rajat (miehet 24 annosta viikossa / 7 annosta kerralla, naiset 16 annosta viikossa / 5 annosta kerralla) ylittäen

alkoholiriippuvuus psykososiaalisia ja/tai terveydellisiä haittoja aiheuttava hallitsematon alkoholin käyttö, sairaus, liittyy toleranssi ja vieroitusoireita

alkoholisairaudet laaja ryhmä alkoholin käytöstä johtuvia sairauksia, kuten hermoston sairaudet ja ruoansulatuselinten sairaudet

alkoholismi alkoholiriippuvuus, sairaalloinen alkoholin tarve ja vakavia oireita aiheuttava alkoholin juominen

allergeeni allergiareaktion aiheuttava aine tai tekijä, herkiste

allergia yliherkkyys, elimistön puolustusjärjestelmän muuttunut ja voimistunut tai epätarkoituksenmukainen tapa reagoida vieraisiin aineisiin

allergiareaktio nopea reaktio kehittyy minuuteissa ja hidas tunneissa tai vuorokausissa

allerginen nuha usein atooppiseen taipumukseen liittyvä yliherkkyyssairaus, joka ilmenee allergeenialtistuksen jälkeen, kuten siitepölynuha

altiste fysikaalinen, kemiallinen tai biologinen tekijä, jolle altistutaan esim. töissä ja joka voi aiheuttaa terveydelle haittavaikutuksia

Altzheimerin tauti aivoja tuhoava muistisairaus, yleisin dementiaa eli älyllisten toimintojen heikkenemistä aiheuttava sairaus

amenorrea kuukautisten puuttuminen tai loppuminen sukukypsässä iässä, monia syitä kuten kehityshäiriö, sairaus, anoreksia

amfetamiini huumausaine, adrenaliinin sukuinen synteettinen huume, joka kiihdyttää sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa, myös lääkeaine

anabolia aineenvaihdunta, joka vaikuttaa kudoksia rakentavasti lisäämällä elimistön valkuaisaineiden muodostumista

anaboliset steroidit testosteronin kemiallinen johdannainen, anabolisia ja androgeenisiä (miehisiä) kehonpiirteitä ja sukupuoliominaisuuksia aiheuttavia steroidihormoneja, dopingaine

anaerobinen hapeton, hapen käyttöön perustumaton, ilman happea elävä

anaerobinen kynnys vauhtikestävyyden ja maksimaalisen kestävyyden raja, maitohappoa muodostuu enemmän kuin elimistö kykene poistamaan

anaerobinen maitohapollinen energiantuotto nopeiden lihassolujen energiantuotto, osa energiasta syntyy ilman happea, sivutuotteena maitohappoa

anaerobinen maitohapoton energiantuotto molempien lihassolutyyppien (hitaat ja nopeat solut) käyttämä energiantuottomenetelmä, ei ehdi syntymään maitohappoa

anafylaktinen sokki koko elimistön nopea vasta-aineen laukaisema reaktio, allerginen reaktio, esim. verenpaineen lasku, voi olla hengenvaarallinen

androgeeni mieshormoni, miehisiä kehonpiirteitä ja sukupuoliominaisuuksia aiheuttava lisämunuaisen tuottama hormoni (esim. testosteroni)

anemia punasolujen/hemoglobiinin (verenpuna) vähäisyys veressä, oireena väsymystä ja voimattomuutta

anestesia lääketieteen toimenpide, jolla poistetaan kipua, nukutus, narkoosi, puudutus

angina pectoris rasitusrintakipu, puristava, säteilevä kipu, joka johtuu sydänlihaksen hapenpuutteesta

annos-vastesuhde liikunnan harjoitusvaikutusten ehto, kun liikunnan määrä tai kuormittavuus lisääntyy kynnystason ylittämisen jälkeen, harjoitusvaikutukset voimistuvat

anoreksia anoreksia nervosa, laihuushäiriö, ruokahaluttomuus, psyykkinen sairaus, voi johtaa kuolemaan

antibiootti lääkeaine, joka tuhoaa pieneliöitä eli mikrobeja, kuten bakteerit, tai estää niiden lisääntymistä, EI tehoa viruksiin

antibioottiresistenssi bakteerit muuttuvat vastustuskykyisiksi antibiootteja vastaan

antihistamiini lääke joka lievittää allergisia oireita estämällä histamiinin eritystä ja sen vaikutusta

antioksidantti hapettumisen ehkäisevä aine, esim. elintarvikkeiden eltaantumista ehkäisevä aine, tehtävänä poistaa happiradikaaleja esim. kun happi yhdistyy rasvaan rasva härskiintyy, ruoan antioksidantteja ovat mm. C- ja E-vitamiinit, beetakaroteeni, seleeni

aortta sydämen vasemmasta kammiosta lähtevä ison verenkierron valtimo

apaattinen psyykkisesti tylsistynyt, välinpitämätön, haluton

argumentaatio suullisen ja kirjallisen viestinnän ilmiö, jonka tavoitteena on perustelu, todistelu

argumentoida perustella, todistella

arseeni maaperässä oleva myrkyllinen alkuaine, joka voi liueta pohjavesiin, lisää syöpäriskiä, vaarallinen maksalle, munuaisille ja hermostolle

artroosi nivelrikko, nivelkuluma, ei-tulehduksellinen nivelsairaus, jossa nivelrusto rappeutuu ja nivelväli kaventuu, yleisin kipua aiheuttava nivelsairaus

arvo tärkeä tavoiteltava asia, jonka perusteella tehdään valintoja, ovat suhteellisen pysyviä kuten vapaus, terveys

asentoaisti lihasasentoaisti on osa tasapainoaistia ja se kertoo kehon osien asennon toisiinsa nähden paikallaan ja liikkeessä

asbesti kuitumainen rakennusmateriaali, jota käytettiin paljon ennen vuotta 1993 (esim. palonsuoja, eriste, kulutuksen kesto, akustiikka), karsinogeeninen, monia sairauksia kuten keuhkosyöpä

aseptinen ei sisällä mikrobeja, puhdistustekniikka, käsittely, puhdas pakkaaminen

astma tulehduksellinen keuhkoputkien sairaus, keuhkoputket supistuvat reaktiona erilaisiin ilman ärsykkeisiin, astmakohtaus

ateroskleroosi valtimoiden kovettumatauti, joka alkaa verisuonen seinämästä, pikkuhiljaa verisuonen läpimitta pienenee plakin (muodostuu pääosin kolesterolista) suurentuessa, jolloin verenkulku valtimossa häiriintyy

atooppinen ihottuma herkistysihottuma, joka liittyy perinnölliseen taipumukseen, iho kutisee, kirvelee, voi tulehtua

atopia luontainen yliherkkyys, perinnöllinen taipumus sairastua atooppisiin tauteihin, kuten ihottuma, heinänuha tai astma

ATP-yhdiste adenosiinitrifosfaatti, lihaksiin varastoitunut elimistön ja lihasten ensisijainen energialähde

autoimmuunisairaus ihmisen oma puolustusjärjestelmä tuhoaa elimistön omia kudoksia esim. nivelreuma ja kilpirauhasen tulehdus

autonominen hermosto vegetatiivinen hermosto, vaikuttaa sileän lihaksiston ja sydänlihaksen tahdosta riippumattomiin liikkeisiin ja erilaisten rauhasten eritykseen

auttamisvelvollisuus jokaisella on lain (tieliikenne-, rikos-, palo- ja pelastuslaki) auttamisvelvollisuus ja oikeus saada apua onnettomuustilanteissa

avohoito terveyden- ja sairauden hoito lääkärin tai hoitajan vastaanotolla tai poliklinikalla

B

B-hepatiittivirus veren, ruiskuhuumeiden ja seksin välityksellä leviävä maksatulehduksen (hepatiitin) aiheuttava virus

B-vitamiini B-ryhmän vitamiineja 9 kpl, toimivat monissa aineenvaihduntareaktioissa aktivoijina, puute harvinaista paitsi vegaanin B_{12}

bakteeri virusta suurempi tumaton pieneliö, jolla on bakteereille ominainen alkeistumallinen rakenne

basilli sauvabakteeri

BED eng. binge eating disorder, lihavan bulimiaa muistuttava ahmimishäiriö, syömishäiriö, jossa ei oksentamista tai lääkkeiden käyttöä

beetasalpaaja sydän- ja verenpainelääkeaine

biopsia koepala tai solunäyte sairauden mikroskooppista tutkimista varten

biodiversiteetti elollisen luonnon monimuotoisuus, liittyy luonnonsuojeluun

biotekniikka monitieteinen soveltava tieteen ala, johon sisältyy biologiaa, kemiaa, fysiikkaa ja matematiikkaa

biseksuaali romanttista, emotionaalista, eroottista kiinnostusta kumpaankin sukupuoleen

BMI painoindeksi, painon suhde pituuteen, Body Mass Index = paino (kg) / pituus (m) × pituus (m), normaalipaino 18,5–25, lasten painoindeksi on ISO-BMI (laskentakaava eri kuin aikuisille)

borrelioosi Borrelia-bakteerin aiheuttama Lymen borrelioosi, tarttuu punkin (puutiainen) välityksellä, voidaan hoitaa antibiootilla alkuvaiheessa, usein vakavia myöhäisvaiheen oireita

bruksismi hampaiden pureskelu, narskutus esim. yöaikaan, aiheuttaa hampaiden kulumista, päänsärkyä

bulimia bulimia nervosa, ahmimishäiriö, syömishäiriö, mielenterveyden häiriö/psyykkinen sairaus; ahmimishäiriöinen syö epänormaalin suuren määrän ruokaa lyhyessä ajassa, korostunutta painon tarkkailua ja oksentamista vertaa anoreksia

burn-out työuupumus

C

C-hepatiittivirus suoran veritartunnan kautta leviävä maksatulehdusta (hepatiitti) aiheuttava virus, erittäin yleinen maailmanlaajuisesti

C-vitamiini vesiliukoinen vitamiini, syntyy kasveissa esim. askorbiinihappo, edistää kasvua, puute aiheuttaa väsymystä ja infektioherkkyyttä, käytetään myös säilöntäaineena, antioksidantti

Cooperin testi 12 minuutin juoksutesti, joka mittaa testattavan hengitys- ja verenkierron (aerobisen) kuntoa

COPD keuhkoahtaumatauti, useimmiten tupakan aiheuttama keuhkoputkien pysyvä ahtaumasairaus

CP-oireyhtymä engl cerebral palsy, sikiöaikainen aivojen kehitysvaurio, kohdistuu motorisiin keskuksiin

crack huumausaine, joka aiheuttaa hyvin nopeasti riippuvuuden, kokaiinijohdos

D

D-vitamiini rasvaliukoinen vitamiini, esiastetta syntyy iholla auringon UV-säteilystä, yleisnimitys vitamiineille, jotka lisäävät kalsiumin ja fosfaatin imeytymistä, luuston vahvuus, puute aiheuttaa luun pehmenemistä, vitamiinilisän käyttöä suositellaan

DDT ennen käytetty hyönteismyrkky, joka on nykyisin kielletty ympäristömyrkky vakavien terveyshaittojen vuoksi, käytössä edelleen kehitysmaissa

defibrillaattori sydämen rytminsiirtolaite, jolla annetaan lyhyitä sähkösysäyksiä sydämen seutuun, tehostaa henkeä pelastavaa elvytystä

dementia oireyhtymä, jossa monet älylliset- ja aivotoiminnat heikentyneet niin, että sosiaalinen selviytyminen rajoittuu, muistihäiriö, jossa uuden oppiminen tai aiemmin opitun mieleen palauttaminen vaikeutuu, aiheuttajina keskushermoston sairaudet, puutostilat, myrkytykset, lääkkeet, alkoholi

dendriitti hermosolun tuojahaarake, hermoimpulsseja vastaanottavia rakenteita

denguekuume subtrooppisilla ja trooppisilla alueilla hyttysen levittämä virustauti

depressio masennus, pitkään jatkunut masentunut mielentila, mielialan lisäksi myös muita masennuksen oireita ja toimintakyvyn laskua, vaatii lääkärin diagnoosin

desibeli (dB) äänen voimakkuuden mittayksikkö, liittyy melun mittaamiseen

desinfiointi käsien, esineiden, tilojen, veden puhdistaminen mikrobeista

diabetes glukoosin aineenvaihdunnan sairaus, joka jaetaan kahteen päätyyppiin T1 (haiman insuliinia tuottavat solut tuhoutuvat, insuliinin eritys loppuu) ja T2 (solujen kyky reagoida insuliiniin heikkenee), liittyy insuliiniresistenssiin

diagnoosi taudinmääritys, taudin olemassaolon (tai puuttumisen) ja laadun määrittäminen

diastole sydänlihaksen lepovaihe, jonka aikana sydämen ontelot täyttyvät verellä, diastolinen verenpaine on verenpaineen mittauksen jälkimmäinen luku esim. 120/80 mmHg

diastolinen verenpaine diastole eli sydämen lepovaiheen aikainen paine, sydämen verenpaine sen laajentuessa, normaali verenpaineen 120/80 mmHg kauttaviivan jälkeen oleva pienempi luku eli esimerkissä 80 elohopeamillimetriä, vrt. systolinen

dieetti ruokavalio, erityisruokavalio, arkikielessä laihdutusruokavalio

dioksiini supermyrkky, yleisnimitys monille vaarallisille kemikaaleille, orgaaninen pysyvä kemikaali jonka pitoisuudet kertyvät, syntyy palamisen yhteydessä ja esiintyy epäpuhtautena, kertyy kalaan, lihaan, maitotuotteisiin, munaan, aiheuttaa syöpää ja sikiövaurioita

disstressi voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista (kroonista), jolloin voi aiheuttaa psykosomaattisia oireita kuten pysyvää ahdistuneisuutta ja uupumusta, stressi voidaan jakaa negatiiviseen distressiin ja positiiviseen eustressiin

DNA deoksiribonukleiinihappo, joka sisältää perimän

dopamiini aivojen ja keskushermoston välittäjäaine, käytetään myös lääkkeenä

doping urheilussa suorituskyvyn tai harjoitustehokkuuden parantaminen kielletyillä aineilla tai laitteilla

E

E-koodi lisäaineiden merkintäjärjestelmä, EU arvioinut tietyt E-kirjaimella merkityt lisäaineet turvallisiksi elintarvikekäyttöön

E-vitamiini rasvaliukoinen vitamiini, ylläpitää solukalvoa ja toimii antioksidanttina, puute Suomessa harvinaista. Saadaan mm. kasviöljyistä, pähkinöistä, kanamunista ja täysjyväviljasta.

EEG elektroenkefalogrammi, aivosähkökäyrä, aivojen sähköisten ilmiöiden kuvaamismenetelmä

eettinen etiikka on moraalikysymysten teoreettista tarkastelua esim. oikeaa, väärää, hyvää tai pahaa pohtiva, filosofian ja teologian tieteenalat, arkikielessä moraalin synonyymi

ehkäisyinjektio keltarauhashormonia sisältävä pistos, joka pistetään 3 kk välein naisen pakaraan tai olkavarteen

ehkäisykapseli, ehkäisyimplantti keltarauhashormonia sisältävä tulitikun kokoinen sauva, jonka lääkäri asettaa naisen olkavarren ihon alle, ehkäisyteho 3-5 vuotta

ehkäisylaastari iholle kiinnitettävä hormonilaastari, sisältää samoja hormoneja kuin yhdistelmäehkäisypillerit

ehkäisypillerit, e-pillerit, yhdistelmäehkäisypilleri, ovulaation estämiseksi tarkoitetut e-pillerit sisältävät estrogeenia (naishormoni) ja progesteronia (keltarauhashormoni) ja yleisimmin niitä käytetään syömällä pillereitä kolmen viikon ajan, jonka jälkeen pidetään viikon tauko, jonka aikana tulee kuukautiset

ehkäisypuikko spermisideihin kuuluva ehkäisymenetelmä, jossa puikko työnnetään syvälle emättimeen ennen yhdyntää ja noin 10 min. kuluttua muodostuu hienojakoinen vaahto, joka estää siittiöiden kulkua ja tuhoaa niitä

ehkäisyrengas 5 cm:n läpimittainen taipuisa rengas, jonka nainen asentaa emättimen pohjukkaan, sisältää samoja hormoneja kuin yhdistelmäehkäisypillerit

ejakulaatio siemensyöksy, liittyy sukukypsyyden saavuttaneen miehen orgasmiin

EKG elektrokardiogrammi, ”sydänfilmi”, sydämen sähköisen toiminnan kuvaamismenetelmä

ekologia oppi luonnon huomioonottamisesta ihmisen toiminnassa, tutkii eliöiden yleisyyttä sekä niiden ja ympäristön välisiä suhteita, biologian osa-alue

ekologinen kestävän kehityksen periaatteiden mukainen

ekologinen jalanjälki kestävän kehityksen mittari, jolla kuvataan kuinka suurta aluetta tarvitaan yhden ihmisen kaikkien tarpeiden tyydyttämiseen, ravinto, materiaalit, energia ja jätteet

ekosysteemi luonnon järjestelmä, eliöiden ja ravinteiden vuorovaikutus

eksistentialismi filosofinen suuntaus, pohtii olemassaolon ongelmaa, korostaa tahdon vapautta ja valinnan vastuuta, pohtii elämää, kuolemaa ja terveyttä

ekstaasi 1. hurmostila 2. huumausaine, MDMA voimakas jopa hengenvaarallinen synteettinen huume, amfetamiinijohdannainen

elektrolyytti veteen liuennut ioni, joka johtaa sähköä

elimistön energiantuotto lihasten solut tuottavat energiaa joko hapen avulla eli aerobisesti tai ilman happea anaerobisesti

elinajan odote, elinikäodote keskimääräinen odotettavissa oleva elinaika

elintarvike pakattu tai pakkaamaton syötäväksi, juotavaksi tai nautittavaksi tarkoitettu tuote tai valmiste

elintarvikelainsäädäntö tarkoitus suojata kuluttajan terveyttä, estää kuluttajan harhauttaminen ja siitä johtuvat tappiot

elohopea alkuaine (Hg), teollisuuden käyttämä (esim. paristot, lämpömittarit) myrkyllinen raskasmetalli, ympäristömyrkky, jonka pitoisuudet kerääntyvät ravintoketjun huipulle

elävän ravinnon syöjä syö kasvikunnan tuotteet raakana, idättäen tai hapattaen

emootio tunne ja siihen liittyvät psykofyysiset reaktiot

emotionaalinen tunneperäinen, tunteisiin liittyvä, emotionaalinen terveys on psyykkisen terveyden osa-alue

empatia eläytyvä myötätunto, myötäeläminen, tuntee ja kokee maailman toisen kanssa siten kuin hän sen tuntee, rationaalinen ja emotionaalinen prosessi

emätin putkimainen, joustava, lihaksikas sukupuolielin, joka venyy esim. yhdynnässä ja synnytyksessä

endorfiinit aivoissa olevia välittäjäaineita, saa aikaan hyvänolon tunteen ja vähentää kivun tunnetta, lisää mielihyväkokemusta liikkumisessa

energia kyky tehdä työtä, ei voida luoda eikä hävittää, mutta se voi muuttaa muotoaan, fysikaalinen suure, mittayksikkö on kilojoule (kJ) tai kilokalori (kcal) (1 kcal = 4,2 kJ)

energiajuoma juoma, johon on lisätty erilaisia aineita, kuten piristeitä, vitamiineja, kivennäis- ja muita aineita

energiankulutus päivittäinen energian määrä, jonka ihminen kuluttaa perusaineenvaihduntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen

energiansaanti päivittäinen (tai pidempiaikainen) ruoasta ja juomasta saatu energiamäärä

energiaravintoaine koostuu hiilihydraateista, rasvoista, proteiineista ja alkoholista

energiatarve energian määrä, joka tarvitaan perusaineenvaihduntaan, kudosten rakentamiseen ja uusimiseen, ruoan käsittelyyn ja hyväksikäyttöön sekä aktiivisuuden toteuttamiseen, ikä, sukupuoli, paino ja fyysisen aktiivisuuden määrä vaikuttavat

energiatasapaino tasapaino energiankulutuksen ja -saannin välillä

energiatiheys energian määrä suhteessa ruoan määrään, kcal/100g, laihduttaessa energiatiheys pyritään pitämään matalana

ensiapu loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla annettava välitön apu, usein ei-ammattilainen aloittaa

enterovirus RNA-virus, jonka perintöaines on ribonukleiinihappoa, esim. polio- ja hepatiitti A-virus

epidemia tauti, joka tarttuu isoon osaan alueen väestöä, taudin merkittävä leviäminen tai poikkeuksellinen leviäminen

epidemiologia tautien esiintyvyyttä (prevalenssi), ilmaantuvuutta (insidenssi) ja niihin vaikuttavia tekijöitä tutkiva lääketieteen osa sekä terveyteen liittyvien tilojen ja tapahtumien ja niiden määreiden jakaantumista määrätyssä väestössä sekä tämän tiedon soveltamista terveysongelmien hallintaan, kvantitatiivinen tutkimustapa

epilepsia aivosähkötoiminnan häiriötila, joihin liittyy kohtauksittaisia tajunnan, liiketoimintojen, aistimusten tai käyttäytymisen muutoksia, pitkäaikaissairaus, jossa voi esiintyä epileptisiä kohtauksia (tajunnan osittainen tai täydellinen menetys, voimakasta kouristelua, nykimistä)

epikriisi lääketieteellisen hoidon päättyessä tehty hoitoyhteenveto, sisältää lääketieteen terminologiaa, loppuyhteenveto, loppuarviointi

erektio peniksen ja häpykielen paisuvaiskudosten täyttymistä verellä, penis kasvaa ja kovettuu mahdollistaen yhdynnän

ergonomia tietoja, menetelmiä ja tutkimuksia, joiden avulla järjestelmät, tehtävät ja ympäristö sovitetaan ihmisten ominaisuuksien, kykyjen ja tarpeiden mukaiseksi, tavoitteena ihmisten turvallisuus, terveys ja hyvinvointi sekä toiminnan tehokkuus ja sujuvuus, tieteenala

erikoissairaanhoito sairaaloiden ja erikoislääkäreiden palvelut, joihin tarvitaan perusterveydenhuollon lääkärin lähete, päivystystapaukset hoidetaan ilman lähetettä, sairauksien tutkiminen ja hoito, ennaltaehkäisy ja kuntoutus

erityiskorvattavuus tiettyjen vaikeiden, pitkäaikaisten sairauksien (valtioneuvoston asetus) hoidossa käytettävistä lääkkeistä voi saada peruskorvausta suuremman erityiskorvauksen Kelan kautta esim. diabetes

erityisruokavaliovalmiste poikkeaa koostumukseltaan tai valmistusmenetelmiltään tavallisista elintarvikkeista, tarkoitettu esim. ruoan tai ruoka-aineiden imeytymis- tai aineenvaihduntahäiriöistä kärsiville

erogeeniset alueet sukupuolisesti herkät kehon osat, joiden stimulointi voi tuottaa seksuaalisia elämyksiä

eroosio maaperän kuluminen veden ja tuulen vaikutuksesta

erotiikka aistillinen rakkaus, rakkauselämä; aistillisuus, sukupuolisuus, seksuaalisuus

espanjantauti influenssaviruksen aiheuttama hengitysteiden tulehdus, ensimmäisen maailmansodan jälkeen 1918–1919 ollut pandemia, joka tappoi miljoonia

estemenetelmät kondomi, pessaari, kemialliset menetelmät, joilla estetään siittiöiden pääsy munasolun luokse

estradioli tärkein estrogeenihormoni, säätelee mm. kohdun toimintoja

estrogeeni sukupuolihormoni, naiselle ominaisia sukupuoliominaisuuksia ylläpitävä ja mm. kohdun toimintoja säätelevä, syntyy munarakkuloissa ja istukassa

ETENE valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta

etiikka moraalikysymysten teoreettista tarkastelua, moraalifilosofia, siveysoppi, eettiset normit

etninen vieraaseen kansaan, rotuun tai kulttuuriin liittyvä, kansaa, rotua tai heimoa koskeva

eturauhanen prostata, osa miehen sukupuolielimiä, sijaitsee virtsarakon alapuolella, tuottaa siemennestettä

etäpesäke metastaasi, jostain elimestä alkunsa saanut syöpäkasvaimen ilmaantuminen muualle elimistöön, syntyy syöpäsolujen irrotessa alkuperäisestä kasvaimesta ja niiden kulkeutuessa veri- ja imusuonten kautta eteenpäin, usein ensin lähimpiin imusolmukkeisiin

euforia voimakas hyvänolon tunne

eustressi hyvää, hyödyllistä stressiä, jota koetaan tilanteissa, jolloin on innostunut ja motivoitunut tavoitteista/tehtävistä/haasteista

eutanasia armokuolema, ei sallittua Suomessa

evakuointitoimenpide väestön turvaan saattaminen

EVIRA Elintarviketurvallisuusvirasto, tavoitteena varmistaa elintarvikkeiden turvallisuus, edistää eläinten terveyttä ja hyvinvointia, huolehtia kasvin- ja eläintuotannon edellytyksistä sekä kasvien terveydestä.

evoluutio peräkkäisten sukupolvien välinen geenitaajuuksien muutos populaatiossa, uusien eliölajien kehittyminen, tasainen kehitys

F

FAS sikiön alkoholivaurio, raskaana olevan äidin runsaan alkoholinkäytön aiheuttama kehitysvamma, jolle tyypillistä pieni syntymäpaino ja aivojen sekä hermoston kehityshäiriöt

FASD engl. fetal alcohol spectrum disorders on yleisnimitys, joka kuvaa kaikkia alkoholin aiheuttamia sikiövaurioita, vakavin muoto on FAS

farmakologinen, farmakologia lääkeaineoppi

fennovegaani ruokavalio koostuu ainoastaan suomalaisia kasviksia

feromoni hormonien kaltainen tuoksuaine, kemiallinen signaali

Fimea Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea ylläpitää ja edistää lääkkeiden, terveydenhuollon laitteiden, tarvikkeiden ja verivalmisteiden turvallisuutta

Finravinto-tutkimus viiden vuoden välein toteutettavia tutkimuksia, joiden tavoitteena on seurata suomalaisen aikuisväestön ruokavaliota

flavonoidi kasviksissa esiintyvä hapettumista ehkäisevä aine

flunssa nuhakuume, viruksen aiheuttama ylähengitysteiden tulehdus (infektio), oireena nuhaa, kurkkukipua, yskää, kuumetta, kesto n. 3–5 vrk

fluoridi kivilajeissa oleva myrkyllinen aine, joka voi liueta pohjavesiin, pieninä pitoisuuksina vahvistaa hampaiden kiillettä, suurina pitoisuuksina aiheuttaa hampaiden värjäytymistä ja muita terveyshaittoja

folaatti yleisnimi B-ryhmän vitamiineille, tarvitaan aineenvaihduntaan, puute yhteydessä anemiaan

foolihappo B_9-vitamiini, välttämätön punasolujen muodostumiselle

formaldehydi haitallinen sisäilman kaasumainen kemikaali, jota on mm. lastulevyissä, haihtuu sisäilmaan ja aiheuttaa esim. silmien ja hengitysteiden ärsytystä sekä päänsärkyä, karsinogeeni

fosfaatti fosfori on kasveille välttämätön aine, sitä lisätään lannoitteisiin, aiheuttaa veden rehevöitymistä

fosfolipidit rasva-aine, muistuttavat triglyserideja, elimistö muodostaa itse solukalvojen fosfolipidit

fosfori kivennäisaine yhdisteenä, esiintyy luonnossa ja ihmisissä, vapaana myrkyllinen alkuaine (P)

fossiilinen polttoaine eloperäisestä materiaalista pitkän ajan kuluessa syntynyt tai muuntunut polttoaine, joka on varastoitunut maaperään, esim. öljy, kivihiili ja maakaasu

freoni kloorifluorihiilivetykaasu, käytetty mm. jääkaapeissa sekä sumutteiden ponnekaasuna, normaalitilassa kemiallisesti pysyviä, tuhoavat ilmakehän otsonia noin 15–25 km:n korkeudella

frontaalilohko aivojen otsalohko

fruktoosi sokeriyhdiste, hedelmäsokeri, monosakkaridi

FSH follitropiini, aivolisäkkeen erittämä hormoni, stimuloi munarakkuloiden ja siittiöiden kehittymistä

funktionaalinen elintarvike terveysvaikutteisella elintarvikkeella on osoitettu tavanomaisten ravitsemuksellisten ominaisuuksien lisäksi yksi tai useampi myönteinen vaikutus toimintoon, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia ja vähentää sairauden riskiä

fysiologinen elintoimintoihin liittyvä, elimistön normaaliin toimintaan kuuluva fyysinen, kehollinen, ruumiillinen

fyysinen aktiivisuus lihasten supistumista ja elimistössä ilmeneviä muutoksia lihassupistuksen yhteydessä, lisää energian tarvetta

fyysinen kunto elimistön niiden rakenteiden ja toimintojen tila, jotka ovat keskeisiä liikuntasuorituksessa ja yleensä arjessa

fyysinen toimintakyky kykyä selviytyä päivittäisten elämän vapaavalintaisten ja välttämättömien toimintojen fyysisistä vaikutuksista, osa-alueita ovat kuntotekijät ja liikehallintakyvyt eli motorinen kunto

G

galaktoosi yksinkertainen sokeriyhdiste, monosakkaridi, löytyy esim. laktoosista eli maitosokerista

GDA elintarvikepakkauksesta löytyvä vapaaehtoinen elintarviketeollisuuden kehittämä merkintä tiettyjen ravintoaineiden ja energian viitteellisestä päiväsaannista, joka on laskettu kevyttä työtä tekevälle kohtuullisesti liikkuvalle naiselle, voi johtaa helposti virhetulkintaan annoskoossa paljon vaihtelua

geeni perintötekijä, genomissa sijaitseva perinnöllisyyttä välittävän aineksen perusyksikkö, tietty DNA:n emäsjärjestys, joka sisältää geneettisen koodin

geeniruoka osa aineksista peräisin geeniteknologialla tuotetuista eliöistä

geeniteknologia geenitekniikka, geenien käsittelyyn liittyvä tieteen ala

geneerinen lajia koskeva, yleinen, yleisluonteinen

geneerinen substituutio lääkkeen korvaamista rinnakkaisvalmisteella, jonka vaikuttavat aineet ja vaikutus on sama, alkuperäislääkkeen korvaaminen halvemmalla (patenttisuoja on rauennut)

geneettinen perinnöllinen, perinnöllisyyteen liittyvä

genomi perimä, solun geneettinen sisältö, DNA- tai RNA-muodossa

geologia maapallon rakennetta ja kehitystä tutkiva tiede

globaali maapallon laajuinen, yleinen

globaalistuminen muuttua globaaliksi, maailmanlaajuistuminen

glukagoni haiman erittämä hormoni, joka avulla maksan glykogeenia (kudoksen varastohiilihydraatti) siirtyy vereen glukoosiksi (verensokeri)

glukoosi yleisin monosakkaridi eli sokeriyhdiste, rypälesokeri, solujen tärkein energialähde, veressä olevaa glukoosia kutsutaan verensokeriksi

glukuronolaktoni muodostuu elimistössä glukoosista, esiastetta kasveissa, vaikutusta ei täysin selvitetty, käytetään joissain energiajuomissa

gluteeni viljan sisältämä proteiini, sitkoaine leivonnassa, aiheuttaa keliakian oireita

glykemiaindeksi GI, glykeeminen indeksi GI, glykemiaindeksi, kuvaa ruoan hiilihydraattien veren sokeripitoisuutta kohottavaa vaikutusta

glykogeeni polysakkaridi, jolla on merkitystä energian tuotannossa, varastohiilihydraatti (lihaksissa ja maksassa), eläintärkkelys

glykolipidit solukalvoilla esiintyvä rasva-aine, joka koostuu rasvahapoista ja sokeriyhdisteestä

GMO tarkoittaa geenitekniikalla muutettua (muunnettua) eliötä, joka voi olla mikrobi, kasvi tai eläin (Genetically Modified Organism)

guarana kasvi, kasviuute sisältää 3–5 % kofeiinia, muut vaikutukset selvittämättä, käytetään joissain energiajuomissa

guru jonkin alan asiantuntija, joskus lievästi pilkallinen merkitys

gynekologi naistentautien erikoislääkäri, gynekologia eli naistentautioppi

gynekologinen naisen sukuelimiin tai niiden sairauksien tai vaivojen hoitoon liittyvä

H

haima elin, joka tuottaa useita ruoansulatusentsyymejä, jotka hajottavat ruoan sisältämiä ravintoaineita pienemmiksi. Haimassa myös solusaarekkeita, jotka valmistavat insuliinia, joka siirtyy verenkiertoon ja jota tarvitaan sokeriaineenvaihdunnassa.

hapenottokyky kuvastaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli sitä, kuinka hyvin ihminen kykenee käyttämään hyväkseen hengittämäänsä happea, maksimaalinen hapenottokyky ($VO_{2max.}$) on kestävyyskunnon mittari

happivelka syntyy, kun energiaa tuotetaan anaerobisesti, ylimääräinen hapentarve, joka on täytettävä maitohapon poistamiseksi sekä kulutettujen happivarastojen ja energiayhdisteiden uudistamiseksi

harjoitusvaikutus säännöllisesti liikkuvan henkilön elimistössä havaittavia muutoksia, kuormitusvasteiden toistuminen riittävän usein ja voimakkaina aiheuttaa monissa elimistön rakenteissa ja toiminnoissa vähittäistä mukautumista eli adaptaatiota

hasardi mikä tahansa odottamaton uhka, vaara tai riskitekijä, joka kohdistuu ihmiseen, ihmisen elinympäristöön tai ihmishenkeen

havaintomatriisi tietynlainen lukujen tai kaavojen taulukko tai kaavio, johon tutkimustulokset on kirjattu

HDL High Density Lipoprotein, kuljetusproteiini, hyvä kolesteroli, joka kuljettaa rasvayhdisteitä veressä, estää verisuonia kalkkeutumasta, koska kuljettaa huonoa kolesterolia pois valtimoiden seinämistä maksaan pilkottavaksi, tavoitearvo > 1 mmol/l, LDL on ns. huono kolesteroli

hedelmöittyminen munasolu kohtaa useita siittiötä munanjohtimessa, elinvoimainen siittiö tunkeutuu munasolun sisälle yhdistäen miehen ja naisen sukusolun alkaen samalla jakautua jatkaen samalla matkaa kohti kohdun seinämää

hedonistisesti hyvä filosofinen näkemys, jonka mukaan nautinto, mielihyvä ja onnellisuus ovat ihmisen arvokas tavoite

helikobakteeritulehdus, Helicobacter pylori mahalaukussa ja pohjukaissuolessa elävän bakteerin aiheuttama mahatulehdus, joka suurentaa mahasyövän riskiä, voidaan hoitaa antibioottilääkkeellä

hemofilustaudit bakteerin aiheuttamia tauteja, oireina esim. hengitystie- ja korvatulehduksia, ennen yleinen lasten vaarallinen aivokalvontulehdus, Hib-rokote hävittänyt Suomesta

hemoglobiini verenpuna (Hb) punasolujen hapensitojamolekyyli, kuljettaa happea verenkierrossa, luovuttaa hapen sitä tarvitseville kudoksille, alhainen arvo naiset <117 ja miehet <134 g/l kertoo anemiasta

hengitys keuhkojen avulla tapahtuvaa hapen ja hiilidioksidin siirtämistä ilmasta elimistöön ja päinvastoin, koostuu sisään- ja uloshengityksestä, soluhengitys eri asia biologiassa (reaktiosarja, jossa vapautuu energiaa), hengitystilavuus ja hengitystiheys vaihtelevat

hengitys- ja verenkiertoelimistö hengitystiet ja keuhkot sekä sydän ja verisuonisto (valtimot, hiusverisuonet ja laskimot)

hepatiitti tarttuvaa maksatulehdusta aiheuttavia viruksia, useita tyyppejä, B- ja C- hepatiitti tarttuvat veren välityksellä, mutta myös suojaamattomassa yhdynnässä, hepatiitti A tartunnan voi saada saastuneesta ravinnosta ja juomavedestä, A ja B muotoa vastaan mahdollista hankkia rokote

hermo-lihasliitos motorisen hermosolun päätehaaran ja lihassolun liitoskohta, motorista hermoa pitkin sähköisenä jänniteimpulssina (jopa 120 m/s nopeudella) etenevä supistumiskäsky (aktiopotentiaali) siirtyy hermosta hermolihasliitoksen kautta lihassoluun

hermosolu neuroni, erikoistunut ottamaan vastaan, kuljettamaan eteenpäin ja välittämään toisille soluille hermoimpulsseja

heroiini huumausaine, morfiinin johdos, voimakas huume, käytetty ennen kipulääkkeenä

herpes kaksi eri tyyppiä HSV1 (herpes simplex 1) yskänrokko rakkula tulehdus kasvoissa, usein huulessa. HSV2 (herpes simplex 2) sukuelinherpes aiheuttaa tulehdusrakkuloita sukuelimissä ja pakaroissa, ei rokotetta

heteronormatiivinen olettamus jokaisen ihmisen heteroseksuaalisuudesta, kaavamainen käsitys siitä, mitä on olla mies tai nainen, korostaa miehen ja naisen vastakkaisuutta

heteroseksuaalinen seksuaalinen kiinnostus suuntautuu vastakkaiseen sukupuoleen

hierarkia arvo-, valtajärjestys, luokitusjärjestelmä tai organisaatio

High Density Lipoprotein HDL hyvä kolesteroli, runsaus pienentää sepelvaltimotaudin vaaraa

hiilihydraatti hiilestä, vedystä ja hapesta muodostuva sokeriyhdiste, energiaravintoaine

hiivat mikrobeihin kuuluvia pieniä sienieliöitä, pystyvät elämään aerobisissa (hapellisissa) tai anaerobisissa (hapettomissa) oloissa. Osa hyödyllisiä esim. leivinhiiva, osa voi aiheuttaa sairauksia.

hiivatulehdus Candida albicans hiivasienen liikakasvu aiheuttaa kutinaa, kirvelyä emättimessä, kosteissa taipeissa, suupielissä tai kynsivalleissa

hinkuyskä bakteerin aiheuttama tarttuva keuhkoputkitulehdus, oireena voimakkaat hinkuvat yskänpuuskat, jotka vaikeuttavat hengitystä, rokotus

hippokampus aivojen keskellä oleva alue, joka varastoi ja käsittelee muistia, liittyy myös muistojen ja tunteiden käsittelyyn, aivojen sivukammion kohouma

hirsutismi tavallista runsaampi ihokarvoitus, naisella esiintyvä miehinen karvoitus, lieväasteisena yleisempi, hyvänlaatuinen ja kosmeettinen haitta

histamiini tulehdusten, allergioiden yhteydessä vapautuva aine, joka aiheuttaa oireita esim. turvotusta, punoitusta, kutinaa jne. Histamiinia muodostuu myös ruokaan bakteerien toiminnasta.

HIV Human immunodeficiency virus, ”immuunikatovirus”, elimistön puolustusjärjestelmän vaikean häiriön, infektion ja sairauden aiheuttava virus, tarttuu verikontaktissa, sukupuoliyhteydessä tai tartunnan saaneesta äidistä sikiöön

hivenaine alkuaine tai yhdiste, jota ihminen tarvitsee hyvin pieniä määriä vain hivenen esim. rauta, kupari

HIV-positiivinen HIV-tartunnan saanut henkilö, jonka verestä löytyy infektion merkkinä HIV-vasta-aineita

hoitotakuu vuodesta 2005 voimassa ollut laki, joka pyrkii turvaamaan kiireettömän hoitoon pääsyn säädetyssä enimmäisajassa yhtenäisten perusteiden mukaisesti

hoitotestamentti potilaan hoitotahto

home sieni tai sen itiö, luonnon tärkeä eloperäisen aineksen hajottaja, elintarvikkeiden pilaantumista aiheuttava, antibiootin tuottaja, terveysriski

homeostaasi järjestelmä, joka pitää itsensä sisäisesti tasapainotilassa

homokysteiini aminohapon aineenvaihduntatuote, kohonnut pitoisuus liittyy mahdollisesti sydän- ja verisuonitautiriskiin

homoseksuaalisuus sukupuolisuus suuntautuu omaan sukupuoleen

HON-koodi sveitsiläinen Health On the Net -säätiö, julkaissut internetin lääketieteen ja terveystiedon laatusuositukset

hormonaalinen säätely hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja pojilla kivesten ja tytöillä munasarjojen välinen mekanismi, perustuu hormonituotannon määrän antamaan palautteeseen ja sen perusteella tapahtuvaan erityksen säätelyyn

hormonaaliset menetelmät (ehkäisy), hormoneihin perustuvat ehkäisymenetelmät, mm. yhdistelmäehkäisypillerit

hormoni elimistön itse tuottamia kemiallisia välittäjäaineita, joiden avulla säädellään monia elimistön toimintoja

HPV Human papilloma virus, papilloomaviruksia tunnetaan n. 100 erilaista. Tarttuu suorassa iho- tai limakalvokontaktissa, sukupuolielinten alueelle yleensä seksin välityksellä. Tietyt papilloomavirusten alatyypit aiheuttavat kondyloomaa ja kohdunkaulan syöpää. HPV-rokote kansalliseen rokotusohjelmaan 11–12-vuotiaille tytöille syksystä 2013 alkaen

hullun lehmän tauti hermokudoksen infektiotauti, jonka oletetaan aiheuttavan ihmiselle kuolemaan johtavan Creutzfeldt-Jakobin taudin muunnoksen, tarttuu infektoituneista lihatuotteista

humala alkoholin aiheuttama päihtymys, aivojen ja koko elimistön myrkytystila, aivot tuottavat humalassa endorfiinia ja dopamiinia

Human immunodeficiency -virus HIV, elimistön puolustusjärjestelmän vaikean häiriön ja sairauden aiheuttava virus

Human papilloma virus, HPV, papilloomaviruksia tunnetaan n. 100 erilaista. Tarttuu suorassa iho- tai limakalvokontaktissa, sukupuolielinten alueelle yleensä seksin välityksellä. Tietyt papilloomavirusten alatyypit aiheuttavat kondyloomaa ja kohdunkaulan syöpää. HPV-rokote kansalliseen rokotusohjelmaan 11–12-vuotiaille tytöille syksystä 2013 alkaen.

humoraalinen säätely mm. verenkierron säätely, esim. hiilidioksidin lisääntyminen veressä nostaa verenpainetta, samoin vaikuttaa veren happipitoisuuden väheneminen

humoraalipatologinen teoria vanha kreikkalainen terveyden teoria, humoraalioppi, jonka mukaan terveys perustuu kehon perusnesteiden tasapainoon

huumausainelaki laki, jonka tavoitteena on huumausaineiden ja niiden lähtöaineiden laittoman tuonnin, viennin, levittämisen ja käytön ehkäiseminen

huumeet huumausaineet, tarkoitetaan useimmiten hasiksen ja marihuanan, amfetamiinin tai heroiinin kaltaisia huumeita, käyttö ja hallussapito Suomessa ja useassa muussa maassa rangaistavaa

huumeriippuvuus huumeen hallitsematon käyttö, aiheuttaa psykososiaalisia ja terveydellisiä haittoja, käyttöön liittyy toleranssi ja vieroitusoireet, sairaus

hygienia terveyteen tai terveyden hoitoon liittyvä puhtaus, terveyden hoito-oppi, Hygienia oli terveyden jumalatar antiikin Kreikan aikana

hyperkolesterolemia sairaus, jossa veren kolesterolipitoisuus on kohonnut

hypnogrammi sähköinen rekisteröity unikäyrä unen eri vaiheista

hypoallergeeninen vähemmän allergiaa aiheuttava

hypolaktasia laktaasientsyymin niukkuus suolen limakalvolla

hypotalamus väliaivojen pohjaosa, johon aivolisäke kiinnittynyt, sisäisen tasapainon eli homeostaasin säätelykeskus (esim. jano, nälkä, lämpö), ohjaa umpirauhasten ja hermoston toimintaa

hypoteesi väite(lause), siinä ilmaistaan ongelmassa esille tulleiden muuttujien oletettu suunta, oletus, otaksuma

hypotermia normaalin ruumiinlämmön lasku ja siitä aiheutuvat oireet, vakavana voi aiheuttaa kuoleman

hysteria neuroottinen tila, jolle ominaista esim. hallitsemattomat tunnepurkaukset, pelot tai naurunpuuskat

hyvinvointipalvelut järjestetty sosiaaliturva, yhteiskunnan antama taloudellinen turva sairauden, työttömyyden yms. varalle

hyvinvointivaltio valtio, jossa on korkea elintaso ja hyvin järjestetty sosiaaliturva

hyötyliikunta liikunta, jossa yhdistyy hyöty ja liikkuminen, esim. marjastus, metsästys, metsätyöt, pihatyöt

häkä hiilimonoksidi, epätäydellisessä palamisessa syntyvä kaasu, joka syrjäyttää hapen hemoglobiinista

häpyhuuli osa naisen ulkoisia sukupuolielimiä, kaksi isompaa (ulommat) ja kaksi pienempää (sisemmät), alkavat häpykummun alta ja jatkuvat välilihaan asti lähelle peräaukkoa

hätäensiapu hengen pelastava ensiapu, jolla turvataan loukkaantuneen hengitys ja verenkierto sekä estetään tilan huononeminen

hätänumero Suomessa 112, puhelu yhdistyy hätäkeskukseen

I

identiteetti käsitys itsestä, minuus

ientulehdus gingiviitti, ikenessä oleva bakteerin aiheuttama tulehdusreaktio, jossa ien turpoaa ja muuttuu punaiseksi, sidekudos alkaa hajota

ihmisoikeudet kaikille ihmisille yhtäläisesti kuuluvat oikeudet, jotka on määritetty kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa

ihokeliakia viljan gluteiinin aiheuttama kutiseva pienirakkulainen ihottuma (dermatitis herpetiformis)

ihonalaiset ehkäisykapselit sisältävät keltarauhashormonia, joka ehkäisee raskauden

immobilisaatio liikkumattomaksi tekeminen, lepoon asettaminen, esim. raaja asetetaan kipsillä immobilisaatioon murtuman paranemisen ajaksi

immuniteetti synnynnäinen tai hankittu (esim. rokotukset) vastustuskyky taudinaiheuttajia vastaan

immuniteettijärjestelmä elimistön puolustusjärjestelmä, huolehtii vastustuskyvystä

immunologinen järjestelmä elimistön puolustusjärjestelmä, joka suojelee elimistöä taudinaiheuttajilta, mm. poistaen haitallisiksi muuntuneita soluja

immunologinen vastustuskykyyn, elimistön puolustusjärjestelmään liittyvä

impotenssi erektiohäiriöstä johtuva kyvyttömyys, siitin ei kovetu riittävästi yhdynnän onnistumiseksi

imusuonisto verkosto, joka koostuu imusuonista, joiden tehtävänä on mm. palauttaa verisuonista kudoksiin tihkunut neste takaisin verenkiertoon. Ruoansulatuksessa rasvat siirtyvät ohutsuolesta ja imeytyvät imusuoniin kuljetettaviksi. Imusuonistossa virtaa imunestettä, jonka mukana kulkeutuu aineita.

indikaattori mittari, ilmaisin

individualistinen yksilökeskeinen, yksilöä koskeva

infarkti verenkierron vakava häiriö valtimossa, johtuu verisuonen tukkeutumisesta, aiheuttaa kudosvaurion sydämessä tai aivoissa

infektio tartunta, tulehdus, jonka on aiheuttanut virus, bakteeri tai muu mikro-organismi

infektiotauti tulehdus- tai tartuntatauti

influenssa kuumeinen viruksen aiheuttama infektio, jonka oireet flunssan oireita rankemmat, kesto n. 7–10 vrk, leviää epidemioina maasta toiseen, aiheuttaa vakavia jälkitauteja

influenssavirus aiheuttaa hengitystieinfektion, epidemian tai pandemian

informaatioteknologia datatekniikka, (data = aineisto tai sen osa) usein viitataan tietoon

infrastruktuuri perusrakenne

insesti lähisukulaisten välistä sukupuolista kanssakäymistä (sukurutsa)

insidenssi ilmaantuvuus, uusien sairastapausten määrä tiettynä aikana

instituutio yksikkö, järjestelmä, laitos

instrumentti työkalu, laite, koje

insuliini haiman verenkiertoon erittämä hormoni, joka huolehtii glukoosin siirtymisestä soluihin, häiriö insuliinin tuotannossa aiheuttaa verensokerin kohoamisen, tyypin 1 ja 2 diabetes

insuliiniresistenssi insuliinin heikentynyt vaikutus kudoksissa

intensiteetti liikunnan kuormittavuus, voima, tehokkuus

intersukupuolisuus synnynnäisesti kahden biologisen sukupuolen ominaisuuksia, ihminen voi kokea sukupuolensa samanaikaisesti kahdenlaisena

interventio väliintulo, terveystutkimuksessa usein yritys vaikuttaa esim. käyttäytymiseen

intiimi, intimiteetti läheisyys, yksityisyys, henkilökohtaisuus

ionisoiva säteily radioaktiivisten aineiden ja röntgenlaitteiden synnyttämää säteilyä, joka vaurioittaa solurakenteita ja elävien solujen perimää, on karsinogeenista

iskias iskiasoire on iskiashermon ärsytyksestä johtuvaa selkäkipua, joka säteilee alaraajaan

iskutilavuus se verimäärä, jonka sydän pumppaa verenkiertoon yhden sydämen supistuksen aikana

iso verenkierto verenkierron se osa, joka alkaa vasemmasta sydänpuoliskosta (hapettunut veri), jatkuu aorttaa ja valtimoita myöten hiussuoniin ja edelleen laskimoiden kautta sydämen oikeaan eteiseen

isorokko viruksen aiheuttama vaarallinen ihottuman aiheuttava infektiotauti, johon ei ole parantavaa hoitoa, viimeinen tautitapaus 1977

istukka kohdun sisäpintaan raskauden aikana kiinnittyvä elin, jonka kautta sikiön ja äidin verenkierto ovat yhteydessä toisiinsa

itsehoito arkikielessä ohimenevän sairauden tai vaivan hoitamista itse kotioloissa, laajemmin pitkäaikaissairauden tai vamman kokonaisvaltaista hoitoa ja lisäsairauksien ennaltaehkäisyä

itsehoitolääke apteekista ilman reseptiä saatava lääke

itsemurha oman elämän tahallinen lopettaminen

itsetuhoisuus suoraa tai epäsuoraa itsensä vaarantamista tai vahingoittamista, itsemurha-ajatus, itsemurhayritys, itsemurha

itsetuhokäyttäytyminen suoraa tai epäsuoraa itsensä vaarantamista tai vahingoittamista

itsetunto mielen hyvinvoinnin osa, tunne, että on riittävän hyvä

itsetyydytys seksuaalisen mielihyvän tuottamista itselleen koskettelemalla kehoaan ja sukupuolielimiään ja unelmoiden seksuaalisesti kiihottavia asioita

J

jet lag aikaerorasitus, joka aiheutuu aikaerosta usean aikavyöhykkeen yli lennettäessä, elimistön stressireaktioita, vaikeus nukahtaa ja herätä saavutun aikavyöhykkeen mukaa

jodi kivennäisaine, kivennäisaine, jonka puute aiheuttaa struumaa (suurentunut kilpirauhanen), Suomessa lisätään ruokasuolaan

jooga kehon ja mielen yhdistävä filosofinen harjoitusmuoto

joukkoviestintä tiedotusvälineiden kautta leviävää julkista viestintää, esim. terveysjournalismi, terveysvalistus, fiktiivinen terveysviestintä, lääke- ja muut terveysmainokset, terveyttä ja sairautta käsittelevät internetsivut

journalismi osa joukkoviestintää, lähtökohtana ajankohtaisuus ja tosiasiapohjaisuus; tiedonvälittäjä, julkisen keskustelun ylläpitäjä, yhteiskunnallisen vallankäytön seuraaja ja tarinoiden kertoja

joutsenlippumerkki tuote valmistettu Suomessa ja sen raaka-aineista vähintään 3/4 on suomalaista

julkinen terveydenhuolto pääosin verovaroin rahoitettu, valtion ja kunnan vastuulla oleva terveydenhuolto

juridinen lainopillinen, oikeudellinen

jälkiehkäisy yhdynnän jälkeinen ehkäisy jos käytetty ehkäisymenetelmä on pettänyt tai ehkäisyä ei ole käytetty ollenkaan, jälkiehkäisytabletteja saa apteekista ilman reseptiä, pitää ottaa mahdollisimman nopeasti

jänne tukikudos, sidekudos, yhdistää lihaksen luuhun

K

K-vitamiini rasvaliukoinen, syntyy suolistossa, tarvitaan veren hyytymisessä, puute harvinaista

kaamosväsymys valoon reagoivan ihmisen pimeään vuodenaikaan liittyvä päiväaikainen väsymystila

kaksisuuntainen mielialahäiriö maanis-depressiivinen, mieliala vaihtelee maniasta depressioon

kalikivirus yleinen ruokamyrkytysten aiheuttaja, oireena pahoinvointi, oksentelu, ripuli

kalsium kivennäisaine, luuston rakennusaine, osallistuu myös solujen viestintään, D-vitamiinia tarvitaan imeytymiseen, tarve suurenee lapsuudessa, raskaana, imettäessä ja vaihdevuosien aikana

kampylobakteeri suolistoinfektio, joka tarttuu huonosti kypsennetystä tai raa'asta elintarvikkeesta, oireina ripuli, kuume, pahoinvointi, päänsärky, vatsakivut

kannabis huumausaine, hampusta saatavan hartsin sisältämä huume, jota on hasiksessa ja marihuanassa

kansalaisjärjestö eri alojen liittoja, seuroja ja järjestöjä, kuten Sydänliitto

Kansaneläkelaitos, Kela hoitaa Suomessa asuvien perusturvaa eri elämäntilanteissa

kansanlääkintä kansanparannus, kansan keskuudesta lähtöisin oleva vaihtoehtoinen hoitomuoto, joka toimii osittain tai kokonaan virallisen lääketieteen ulkopuolella, syntynyt perimä- ja kokemustiedon kautta

kansantalous maan talousyksikköjen muodostama kokonaisuus

kansantaudit yleisiä sairauksia, joiden merkitys kansanterveyden kannalta on huomattava

kansanterveys terveys laajenee käsittämään koko kansaa

kansanterveysjärjestöt vapaaehtoisjärjestöjä (esim. Sydänliitto, Syöpäjärjestöt, Mannerheimin Lastensuojeluliitto), jotka edistävät terveyttä ja tukevat sairastuneita monin tavoin

kantasolut hedelmöittyneen alkion rakkulavaiheessa kaikki sen solut ovat kantasoluja, joista voidaan kasvattaa tutkimustarkoituksiin joitain erilaisia kudoksia, mahdollinen tulevaisuuden hoitokeino

karies hammasmätä, hampaan pinnalla elävä Streptococcus mutans -bakteerin aiheuttama tulehdussairaus, joka muodostaa kariesvaurion eli reiän hampaaseen

karsinogeeni syöpää aiheuttava aine tai tekijä

kasviestrogeeni kasveissa oleva kemiallinen yhdiste

kasvistanoli muistuttaa kolesterolia, kasvikunnan steroli auttaa alentamaan LDL-kolesterolia

kasvisteroli kasvikunnan steroli auttaa alentamaan LDLkolesterolia

kasvuhormoni aivolisäkkeen etulohkon erittämä kasvua edistävä ja mm. hiilihydraattiaineenvaihduntaa säätelevä hormoni

katastrofi täydellinen, laaja tuho, onnettomuus, vastoinkäyminen

katastrofityöryhmä keskussairaaloissa toimiva suuronnettomuuksien auttamista organisoiva ryhmä

kausaalinen syy-yhteyksiä selvittävä, syytä ilmaiseva

kehityskriisi eri elämänvaiheille tai kasvuun ja kehitykseen liittyviä kehitystehtäviä

kehonhallinta liikkeen ja liikkumisen liikemallit ja liikeradat

kehonkuva, ruumiinkuva yksilön kokemus omasta itsestä

kehotietoisuus yksilön psykofyysinen kokemus ja käsitys omasta ruumiillisuudestaan

Kela, Kansaneläkelaitos hoitaa Suomessa asuvien perusturvaa eri elämäntilanteissa

keliakia viljan gluteenin aiheuttaman suoliston sairaus

keltarauhanen ovulaation jälkeen munarakkula muuttuu keltarauhaseksi erittäen keltarauhashormonia ja estrogeenia kuukautiskierron loppuvaiheen ajan

keltarauhashormoni, synteettinen progestiini, ehkäisypillereissä sekä vaihdevuosien estrogeeni-keltarauhashormonihoidossa

kemialliset menetelmät, ehkäisy emättimeen ennen yhdyntää laitettavia apteekista saatavia vaahtoja, geelejä tai puikkoja, joiden sisältämät aineosat tuhoavat siittiöitä

keskenmeno normaalisti alkaneista raskauksista noin 30 % menee kesken, varhaiset keskenmenot johtuvat siitä, että alkio on poikkeava tai ei kiinnity kunnolla kohtuun

keskeytetty yhdyntä penis vedetään ulos emättimestä ennen siemensyöksyä, ei luotettava ehkäisymenetelmä

keskivartalolihavuus rasvakudoksen kerääntyminen vatsan seudulle, mittaukseen käytetään mittanauhaa, liittyy usein metaboliseen oireyhtymään, MBO, vyötärölihavuus

keskonen yleensä ennenaikaisesti syntynyt lapsi, jonka syntymäpaino on alle 2500g

keskushermosto selkäytimen ja aivojen muodostama keskushermosto yhdistelee ja muokkaa aisteista tulevaa tietovirtaa, käynnistää motorisia toimintoja, taltioi tietoja muistiin sekä tuottaa ajatuksia ja ideoita

kestovoima yksi voimaharjoittelun kolmesta osa-alueesta, joka tarkoittaa lihaksen kestävyyttä tehdä voimaa vaativia liikkeitä, pitkäkestoinen voiman tuotto esim. kuntopiiriharjoittelu

kestävyys (fyysinen) yksi kunto-ominaisuuksista, ylläpitää tai jatkaa koko kehon liikkumista, vastustaa väsymistä

kestävä kehitys ottaa huomioon ihmisen tarpeet heikentämättä tulevien sukupolvien mahdollisuuksia samalla luontoa säästäen, eri osa-alueita: ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen

ketteryys liikuntataidon osatekijä

keuhkoahtaumatauti, COPD, chronic obstructive pulmonary disease, useimmiten tupakan aiheuttama keuhkoputkien pysyvä ahtaumasairaus

keuhkokuume oireena kuume ja hengitysvaikeuksia, pistontunne rinnassa hengittäessä

keuhkoputkentulehdus bronkiitti, oireena usein yskä ja kuume

keuhkorakkulat pieniä puolipallon muotoisia keuhkokudoksen osia, joiden läpi kaasujen eli hapen ja hiilidioksidin vaihto tapahtuu

keuhkosyöpä yleinen syöpäsairaus, pahanlaatuisia keuhkokasvaimia

keuhkotuberkuloosi bakteerin aiheuttama tulehdustauti keuhkoissa, pitkittynyt limainen yskä, usein kuumetta ja yleiskunto laskee

keuhkoverenkierto pieni verenkierto, verenkierron se osa, joka alkaa oikeasta sydänpuoliskosta (hiilidioksidipitoinen veri), jatkuu keuhkovaltimorungon ja keuhkovaltimoiden kautta keuhkojen hiussuoniin ja edelleen keuhkolaskimoiden (hapettunut veri) kautta sydämen vasempaan eteiseen

kierukkaehkäisy kohdun sisäinen ehkäisin, estää hedelmöittyneen munasolun kiinnittymisen kohdun limakalvolle, kupari- tai hormonikierukka

kihti virtsahappo- eli uraattikiteiden kertyminen niveliin, josta syntyy kivulias tulehdusreaktio

kilpirauhanen kaulassa aataminomenan alapuolella sijaitseva umpirauhanen, erittää jodipitoisia hormoneja kuten tyroksiini, monia tehtäviä kuten aineenvaihdunnan ja lämpötilan säätely, vaikuttaa hyvinvointiin ja kehitykseen

kineettinen ketju ja huoltojärjestelmä fyysisen aktiivisuuden aikana elinjärjestelmien ja elimistön osien ja niiden toimintojen liittyminen toisiinsa, elintoimintojen liikeketju

kirurgia leikkaushoito

kivekset kuuluvat sukupuolielimiin, tuottavat mieshormoneja eli androgeeneja, joista tärkein on testosteroni, tuottavat sukusoluja, siittiöitä, joita tarvitaan hedelmöityksessä

kivennäisaineet elimistölle tärkeät, ravinnossa olevat aineet, joita tarvitaan vain hyvin vähän, puutos aiheuttaa oireita ja vaivoja

KKK pehmytosavamman ensiavun muistisääntö: kylmää, kohoasento, kompressi

klamydia Chlamydia trachomatis -bakteerin aiheuttama sukupuolitauti, usein oireeton

klenbuteroli lihasmassan kasvattamiseen käytetty laiton dopingaine

kliininen vastakohta teoreettiselle, käytännön lääkärin työhön liittyvä

klitoris häpykieli, osa naisen sukupuolielimiä, klitoriksen näkyvin osa sijaitsee pienten häpyhuulten yläosan risteyskohdassa, klitoris on herkkä kosketukselle

kloonaus perimältään samanlaisten yksilöiden tuottamista, geenien kloonaaminen tarkoittaa geenien monistamista esim. tutkimusta varten. Ihmiskloonaus kiistanalainen aihe, sillä tarkoitetaan monistamistekniikkaa, jonka seurauksena lapsen perimä on kopioitu joltakin ihmiseltä.

klooraus juomaveden puhdistus kemikaalin avulla

kloorifenoli eräs pohjavesien saastuttaja, mahdollisesti syöpää aiheuttava aine, jota ennen käytettiin sahoilla estämään lautojen sinistymistä

kobalamiini B_{12} vitamiini, vesiliukoinen, tarvitaan aineenvaihdunnassa, vegetaristin ruokavaliossa ei riittävästi koska lähteinä eläinkunnan tuotteet

koeputkihedelmöitys (IVF) keinotekoisesti elimistön ulkopuolella tehtävä munasolun hedelmöittäminen, tehdään joko omilla tai lahjoitetuilla sukusoluilla ja voidaan käyttää lähes kaikista syistä johtuvassa lapsettomuudessa.

kofeiini piriste, keskushermostoa stimuloiva aine, kahvi, tee, kola- ja energiajuomat, voi aiheuttaa riippuvuutta ja vieroitusoireita kuten päänsärky

kognitiivinen tiedollinen, tietoon perustuva

kognitiivinen toiminto ajattelu, havaitseminen, oppiminen, muisti, kieli jne.

kohdunsisäiset ehkäisymenetelmät kierukkaehkäisy

kohdunsuu emättimen pohjassa, voi tuntua sormeen tai peniksen päähän, aukeaa synnytyksessä supistusten seurauksena, keskellä pieni aukko, josta kuukautisveri valuu pois ja josta yhdynnässä siittiöt uivat kohtuun ja munatorviin

koherenssi yhteenkuuluvuus, kiinteys, yhtenäisyys

koherenssin tunne oman elämän ohjaksissa oleminen

kohtu on naisen lantio-ontelossa sijaitseva, pienen päärynän kokoinen ja muotoinen lihasontelo, jossa sikiö kehittyy hedelmöittyneestä munasolusta vauvaksi

kokaiini huumausaine, kokapensaiden lehdistä saatava keskushermostoa kiihottava alkaloidi, ennen käytetty puudutteena

kolera vaarallinen bakteerin aiheuttama suolistotauti Intiassa ja ajoittain muualla

kolesteroli eläinkunnan steroli eli ravinnon lipidi, välttämätön rasva-aine, jota elimistö kykenee valmistamaan itse, liiallisena sepelvaltimotaudin ja ateroskleroosin riskitekijä

kolmas sektori julkisten ja yksityisten terveyspalvelujen välimaastossa toimiva, esim. järjestö tai yhdistys kuten SPR

kommunikaatio sanallinen ja/tai sanaton viestintä, vuorovaikutus, keskustelu

kompressi tukiside

kondensoituminen ilmassa oleva vesihöyry muuttuu vedeksi

kondomi luonnonkumista tai polyuretaanista valmistettu ehkäisyväline, jota käytetään siittimen päälle asetettuna yhdynnän aikana; naisen kondomi polyuretaanista valmistettu tavallista kondomia pitempi pussi, joka asetetaan emättimen sisään, vuoraa emättimen seinämät ja estää siittiöiden pääsyn kohtuun; ainoa menetelmä, joka ehkäisee raskauden ohella sukupuolitauteja

kondylooma papilloomaviruksen aiheuttama sukupuolitauti

konflikti selkkaus, kiista, sota, jota ei tunnusteta varsinaiseksi sodaksi

konservatiivisuus vallitsevien olojen/tapojen säilyttämistä kannattava

kontrolloida valvoa, tarkkailla

kortisoni lääkeaine, hillitsee esim. tulehdusreaktiota

korvatulehdus korvakipu tai kuulon yhtäkkinen huononeminen johtuvat usein välikorvan tulehduksesta, erityisesti lapsilla

košher juutalaisilla se, mikä on rituaalisesti tai oikeudellisesti sallittua, košher-ruoka

kosketusihottuma aiheutuu herkistävän tai myrkyllisen aineen kosketuksesta ihoon

kouluterveydenhuolto peruskoulun oppilaille tarkoitettu julkisen terveydenhuollon osa, josta kunta vastaa

KP-yhdiste kreatiinifosfaatti, lihaksiin varastoitunut energialähde

krapula humalan jälkitila, elimistön myrkytystila

kriisi tilanne, jossa turvallisuus tai sisäinen tasapaino on uhattuna, elämässä tapahtuva suuri muutostilanne, kehityskriisit ovat elämänkulun siirtymävaiheita, elämänkriisit liittyvät isoihin muutostilanteisiin, äkillinen eli traumaattinen kriisi

kriisihoito kriisissä olevan auttamiseksi tähtäävät toimet, joilla tuetaan mielenterveyden tasapainoa

kriisimittari itsearvioinnin apuväline kriisin tai vaikeuksien keskellä olevalle

kriisiryhmä perusterveydenhuollon yhteyteen koottu moniammatillinen ryhmä kriisien hoitoon

kriittinen arvosteleva, harkittu, tutkiva

kriteeri arvosteluperuste, selkeästi erottuva tunnusmerkki

kritiikki arviointi, arvostelu, usein ymmärretään negatiiviseksi

kromosomi tumallisella eliöllä tumassa sijaitseva DNA:sta ja proteiinista muodostuva kappale, jossa geenit eli perintötekijät sijaitsevat

krooninen pitkäaikainen, jatkuva

ksylitoli koivusokeri, makeutusaine, sokerialkoholi, hampaiden reikiintymistä estävä

kudosneste solujen välissä oleva neste, jonka välityksellä ravinto- ja muut aineet sekä kaasut siirtyvät verestä soluihin ja päinvastoin

kuitu ravintokuitu, kasvisolujen seinämän suolistossa hajoamaton osa, monia tehtäviä ruoansulatuskanavassa

kuntotekijät, kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus ja taito

kuolleisuus kuolleiden osuus väestöstä, kuolleiden määrä rinnastetaan usein perusväestön 1000 henkeen

kuormittuminen, fyysinen liikunta ja siihen liittyvä lihastyö aiheuttaa elimistön eri osien kuormittumista, intensiteetti vaikuttaa

kuormitusvaste liikuntasuoritukseen kuuluvia ja sen aiheuttamia elimistön rakenteiden ja toimintojen välittömiä muutoksia, liikunnan vaikutus

kuormitusvasteiden summautuminen liikunta toistuu riittävän usein, esim. päivittäin toistuva liikunta voi madaltaa kohonnutta verenpainetta

kuorsaaminen kuorsausääni muodostuu suun pehmeässä kitalaessa, johtuu useimmiten ahtaista ylähengitysteistä, voi vaikeuttaa nukkumista

kuppa syfilis, Treponema pallidum -bakteerin aiheuttama sukupuolitauti

kurkkumätä bakteerin aiheuttama tartuntatauti, hengitysteiden tulehdukset tyypillisiä oireita, rokote

kuukautiskierto munasolun toimintaan liittyvä kierto, ajanjakso kuukautisten ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten alkuun, kierron pituus noin 28 vuorokautta, yksilöllinen vaihtelu suurta

kuume elimistön lämpötilan nousu, usein tulehdussairauden seurauksena, korkeana hengenvaarallinen

kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, jossa kohteen laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia pyritään ymmärtämään ja kuvataan usein tekstin avulla

kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, jossa kohteen kuvaaminen ja tulkitseminen perustuu tilastoihin ja numeroihin

kylkiasento asento, johon tajuton käännetään, jotta hengitystiet pysyvät auki

kynnystaso liikunnan harjoitusvaikutusten ehto, liikunnan vähin määrä, kuormittavuus, kesto ja toistuvuus, joilla saadaan muutoksia elimistössä

kyyninen välinpitämätön, pilkallinen, haikailematon

käsittelyvaihe, kriisi traumaattisen kriisin kolmas työstämisvaihe, tapahtuneeseen otetaan etäisyyttä, tunteiden käsittely jatkuu, kriisiprosessi hidastuu

L

laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, jossa kohteen laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia pyritään ymmärtämään ja kuvataan usein tekstin avulla

laihuushäiriö anoreksia, anoreksia nervosa, psyykkinen sairaus

laktaasi suoliston entsyymi, joka pilkkoo laktoosin eli maitosokerin, erittyy ohutsuolessa, puute aiheuttaa monia vatsaoireita, Suomessa 17 %:lla aikuisista laktaasin puutos

laktinen maitohapollinen energiantuotto

laktoosi maitosokeri, disakkaridi

laktoosi-intoleranssi, laktaasi entsyymin puutos, laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriö, jossa vatsakipuja, turvotusta, ilmavaivoja ja ripulia maitotuotteiden käytön jälkeen

laktoositon ei sisällä maitovalmisteiden maitosokeria

lakto-ovovegetaristi kasvissyöjä, joka käyttää maitotuotteita ja kananmunia

laktovegetaristi kasvissyöjä, joka käyttää myös maitotuotteita

laskimo verisuoni, jossa veri hiussuonet läpäistyään kulkee kohti sydäntä

lastenpsykiatria alle 13-vuotiaiden mielenterveyshoitoa antava erikoissairaanhoidon ala

LDL-kolesteroli ns. paha kolesteroli, low density lipoprotein, joka ylimääräisenä kertyy verisuonen seinämiin, sepelvaltimotaudin ja ateroskleroosin riskitekijä

leposyke sydämen lyöntitiheys eli sykkeiden lukumäärä minuutissa

lepratauti lepra eli spitaali, bakteerin aiheuttamia epämuodostumia iholle ja muualle kehoon, vakava kehitysmaissa esiintyvä tauti

leptiini rasvakudoksen tuottama yhdiste, joka säätelee elimistön pitkäaikaista energiatasapainoa

leukemia verisyöpä, luuytimen valkosolujen esiasteiden muuttuminen pahanlaatuisiksi syöpäsoluiksi, monimuotoinen sairaus

LH luteotropiini, aivolisäkkeen erittämä hormoni

lihaskudos tärkein tehtävä liikkeen aiheuttama supistuminen, lihaskudosta on kolmea laatua: 1. sydänlihas, jota on ainoastaan sydämessä, 2. poikkijuovaiset lihakset eli luustolihakset, 3. sileää lihasta sisäelinten seinämien lihaskerroksessa, kuten verisuonten seinämissä

lihassukkula luurankolihaksen (tahdonalainen) lihassolujen lomassa sijaitsevat pienet sukkulamaiset aistimet, jotka ovat kiinnittyneet ympärillä oleviin lihassoluihin, aistimien tehtävinä on viestittää tuntohermoja pitkin keskushermostolle tietoa lihassolun hetkellisestä pituudesta (venynyt/supistunut) sekä tietoa lihassolujen pituuden muutoksista (lihaksen venyminen/ supistuminen)

lihavuus elimistön tavallista suurempi rasvamäärä, joka on seurausta liiallisesta energiansaannista suhteessa energian kulutukseen, aikuisilla BMI 30–35, lapsilla omat pituuspainoprosentit, terveys- ja muita ongelmia

lihominen seurausta pitkäaikaisesta epätasapainosta energiansaannin ja kulutuksen välillä

liikapaino ylipaino, aikuisilla BMI 25–29,9, lapsilla omat pituuspainoon suhteutetut % -luvut

liike- ja liikkumistaidot kykyä omaksua erilaisia liikemalleja liikemuistiin, käyttää opittuja liikemalleja uusien liikkeiden ja tehtävien oppimiseen

liikeaisti lihasaisti, jolla ymmärretään vartalon ja raajojen liikkeet sekä niihin käytetty voima, kinesteettinen aisti

liikehallintakyky fyysisen toimintakyvyn osa-alue, motorinen kunto, nopeus reagoida ärsykkeille, liike- ja liikkumistaidot, ketteryys, tasapaino- ja asentoaisti

liikemuisti tietyn liikkeen runsas toistaminen muodostaa aistimuksia ja muistikuvia aivoihin, esim. polkupyörällä ajo

liikkumisnopeus kävelyn, uinnin ja juoksun nopeus eli liikkumisen vauhti. Voidaan jakaa maksimaaliseen kiihdytysnopeuteen suorituksen alussa ja maksimaaliseen vakionopeuteen suorituksen jatkuessa.

liikkuvuus, notkeus, yksi kunto-ominaisuuksista, niveliin, jänteisiin ja lihaksiin liittyvä

liikunta tahdonalaista hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka voi aiheuttaa liikettä ja liikkumista ja jonka aikaansaaminen vaatii energiaa

liikuntapiirakka UKK-instituutin kehittämä aikuisten, ikääntyneiden terveysliikunnan suositus, tavoitteena terveyskunnon tasapainoinen kehitys, koostuu eri osista ja ohjeista

liikuntasuoritus tapahtuu aivokuoren motoristen alueiden ohjauksessa, useiden aistien yhteistoimintaa

likinäköisyys, näkövika, jossa kaukana olevat kohteet nähdään epätarkkoina, voidaan korjata miinus-linsseillä

lintuinfluenssa influenssavirustyyppi H5N1 (2000-l), H7N9 (2013) aiheuttaa lintujen sairastumisia ja kuolemia, tarttuu toistaiseksi huonosti ihmiseen

lipidi ravinnon rasva-aine, jaetaan 4 osaan: triglyseridit, sterolit, fosfolipidit, glykolipidit

lipoproteiini rasva-aineen ja proteiinin yhdistelmä, joka kuljettaa lipidejä eli rasva-aineita veressä esim. HDL

listerioosi listeriabakteerin aiheuttama, eläimillä tavallinen, aiheuttaa harvoin ihmisille tautia, raskausaikana sikiölle riski, yleisimmin meijerituotteissa, joskus tyhjiöpakatussa kalassa

lisäaine parantaa elintarvikkeiden rakennetta, makua, väriä tai muuta ominaisuutta siten, että tuote säilyy myytävänä ja ostopäätöstä vahvistavana pidempään

lisäkivekset miehen sukupuolielinten osa, jotka kypsyttävät ja varastoivat kivesten tuottamia siittiöitä, sijaitsevat kivespussissa kivesten pinnalla

lisääntymisterveys terveysasioita, jotka koskettavat lisääntymiskykyä, synnytyksiin liittyvää sairastuvuutta ja kuolleisuutta sekä hedelmättömyyttä eli vaikeuksia tulla raskaaksi

loinen biologiassa eliö joka ottaa isäntäeliöstä ravintoa tappamatta tätä esim. malarialoinen tai kihomato

lojaalisuus lainkuuliaisuus, uskollisuus, velvollisuudentuntoisuus, luotettavuus, rehtiys, vilpittömyys, lojaliteetti

loppuun palaminen burn out, työuupumus pitkittyneen stressin seurauksena

LSD huumausaine, keinotekoinen huume, joka aiheuttaa voimakkaita harhoja

lumelääke ei sisällä vaikuttavaa lääkeainetta, käytetään lääketutkimuksissa

luomutuote, luomuruoka luonnonmukainen ruoan tuotantotapa

luu tukikudos, elimistön tukiranka, luukudos, kivennaisainevarasto, pitkien luiden pehmeä luuydin muodostaa veren puna- ja valkosoluja

luukato osteoporoosi, luuaineksen väheneminen, sairaus jossa luunmurtumien riski lisääntyy

luuliikunta monipuolista, nopeita ja voimakkaita iskuja, tärähdyksiä ja kiertoja, esim. pallopelit, mailapelit, aerobic, vahvistavat luukudosta

lähdekritiikki lähdeaineiston luotettavuuden arviointi

lähiruoka ruoantuotantoa ja ruoankulutusta, joka käyttää oman alueensa raaka-aineita ja tuotantopanoksia sekä edistää oman alueensa taloutta ja työllisyyttä

lämpöhalvaus hypertermia, ulkoisen tekijän aiheuttama elimistön lämmön nousu ja siitä seuraavat oireet, lievempi muoto on auringonpistos (päänsärky, pahoinvointi, hermoston oireet)

lääketiede terveyden ylläpitoa ja sen palauttamista tutkiva ja harjoittava tiede

M

Maailman terveysjärjestö, WHO World Health Organization, 1948, tarjoaa jäsenmaittensa hallituksille terveyden edistämiseksi ja terveydellisten olojen kohentamiseksi taloudellista ja asiantuntija-apua

maaninen henkilö, jolla on manian oireita, estoton, oma kuva vääristynyt, rajattoman energinen

maanis-depressiivinen kaksisuuntainen mielialahäiriö, jossa mieliala vaihtelee maniasta depressioon

magia noituus, taika

magnesium kivennäisaine, joka on keskeinen tekijä lukuisissa aineenvaihduntatapahtumissa. Saadaan mm. viljavalmisteista ja kasviksista

maitoallergia yliherkkyys lehmänmaidon proteiinille

maitohappo muodostuu lihaksissa rasituksen aikana, jossa osa energiasta syntyy ilman happea, aiheuttaa lihasten väsymistä

maitohappobakteeri laaja hyödyllisten bakteerien ryhmä, suussa, suolistossa, emättimessä ja iholla, lisätään myös elintarvikkeisiin, jotkut ovat probiootteja

maksa ruoansulatusrauhanen ja aineenvaihduntaelin, jolla tärkeä tehtävä homeostaasin ylläpidossa, valmistaa, hajottaa ja varastoi aineita, säätelee verensokeria, varastoi glykogeenia, erittää sappinestettä ja hajottaa hormoneja sekä tuhoaa bakteereja ja myrkkyjä

maksatulehdus hepatiitti, aiheuttajana hepatiittivirukset ja alkoholi

maksimaalinen hapenottokyky (VO_{2max}), maksimaalinen hapenkulutus, verenkierto- ja hengityselinten toimintakykyä kuvaava luku, joka ilmoittaa, paljonko happea enintään siirtyy lihaskuormituksen aikana ilmasta keuhkoihin ja verenkierron kautta kudoksiin

maksimikestävyys yksi kestävyyden harjoitettavasta osa-alueesta, parantaa maksimaalista hapenottokykyä, harjoitukset rankkoja ja usein intervallityyppisiä

maksimisyke sydämen lyöntitiheys silloin kun syke ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisi

maksimivoima yksi voimaharjoittelun kolmesta osa-alueesta, harjoitellaan suurilla vastuksilla ja pienillä toistomäärillä

malaria malariahyttysen levittämä loistauti, yksi eniten tappava tartuntatauti, useita eri muotoja, aiheuttaa kuumetta, hoitamattomana johtaa pienten verisuonten tukkeumiin ja kudosten hapen puutteen sekä maksa-, munuais-, keuhko- tai aivovaurion.

maltoosi sokeriyhdiste, jota syntyy viljan idätyksessä ja ruoansulatuksessa, disakkaridi

mammografia rintojen röntgenkuvaus

mania mieliala, johon liittyy voimakkaasti lisääntynyttä toimeliaisuutta ja puheliaisuutta

mannitoli makeutusaine, sokerialkoholi

mantelitumake amygdala, aivojen osa, sijaitsee ohimolohkossa, yksi tärkein tehtävä arvioida ympäristön tuottamia signaaleja ja saada aikaan reaktio, liittyy esim. tunteisiin

masennus, masentuneisuus lyhytaikaisen normaaliin elämään kuuluva tunnereaktio erilaisten menetysten ja vastoinkäymisten yhteydessä, lääkärin diagnosoima sairaus (depressio)

masennustila depressio, pitkään jatkunut mielentila, mielialan lisäksi myös muita masennuksen oireita ja toimintakyvyn laskua

masturbointi itsetyydytys omien sukupuolielinten hyväilyn avulla

MBO, metabolinen oireyhtymä, samalla henkilöllä on useita terveyttä uhkaavia häiriöitä: vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine, insuliiniresistanssi, kohonneet veren triglyseridiarvot, matala HDL

media viestimet, tiedotusvälineet

mediaani suuruusjärjestykseen laitettujen lukujen yleisin tai keskimmäinen arvo

medialukutaito kykyä ilmaista itseään eri viestimillä, hankkia tietoja median avulla sekä eritellä ja tulkita kriittisesti erilaista mediaa

medikalisaatio elämän lääketieteellistymistä, ilmiö, jossa sairauden määritelmä laajenee koskettamaan yhä useampia arjen ilmiöitä ja poikkeamia

meditaatio uskonnollinen tai filosofinen mietiskely

melanooma ihosyöpä

melatoniini käpyrauhasen erittämä hormoni, säätelee biologisia rytmejä kuten unirytmiä, eritys lisääntyy pimeäntulon jälkeen

melu häiritsevää tai kuulolle haitallista ääntä, yli 80dB voimakkuus voi olla kuulolle vahingollista

menopaussi vaihdevuodet, kuukautiskierron ja kuukautisten loppuminen vaihdevuosi-iässä n. 45–55 v

metabolinen oireyhtymä, MBO, samalla henkilöllä on useita terveyttä uhkaavia häiriöitä: vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine, insuliiniresistanssi, kohonneet veren triglyseridiarvot, matala HDL

methemoglobiini hemoglobiini muuttuu huonosti happea sitovaksi

metyylielohopea kaloissa oleva ympäristömyrkky, vesiliukoinen elohopeayhdiste

mielenterveys erilaisia määritelmiä, voimavara, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta, muovautuu elämän ja kehityksen myötä

mielenterveyshäiriö ilmenee käyttäytymisen, psyykkisten tai biologisten toimintojen häiriintymisenä

mielialahäiriö mielenterveyshäiriö, jolle on tyypillistä mielialaan liittyvät muutokset mielihyväjärjestelmässä

migreeni kohtauksittainen päänsärky, oireina mm. toispuoleinen voimakas pääkipu, pahoinvointi ja oksentelu

mikrobi pieneliö, joka yleensä näkyy vain mikroskoopilla. Bakteerit, virukset, alkueläimet ja yksisoluiset levät

mikrobiresistenssi esim. bakteerien ja muiden mikrobien vastustuskyky

minipillerit hormonaalinen ehkäisytabletti, sisältävät ainoastaan keltarauhashormonia, otetaan päivittäin

minuuttitilavuus verimäärä, jonka sydän pumppaa minuutin aikana verenkiertoon

minäkuva yksilön käsitystä omasta itsestään; käsittää tietoisia ja tiedostamattomia osa-alueita; esim. yksilön ruumiinkuva

monitieteinen moneen tieteenalaan perustuva, kuten terveystiede

monosakkaridi yksinkertainen sokeriyhdiste

moraali yhteisössä vallitsevat eettiset käsitykset, arvostukset ja käyttäytymissäännöt, etiikka, siveellisyys

motivaatio tavoitteellisuus, tietyt vaikuttimet, syyt eli motiivit johtavat toimintaan

motorinen aivokuori liikekuori; isoaivojen otsalohkon takaosassa alue, jossa mm. tahdonalaisten liikkeiden liikemääräykset täsmentyvät ja lähtevät kohti lihaksia, osallistuu motoriikan, liikkeen, säätelyyn

motorinen kunto liikehallintakyky, kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa: reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys, tasapaino ja liikenopeus

motorinen liikkeisiin tai liikkumiseen liittyvä

munanjohdin osa naisen sukupuolielimiä, kaksi kohdun kummallakin puolella, sitä pitkin munasarjassa kypsynyt munasolu kulkee kohtuun

munasarja naisella on kaksi munasarjaa, joihin muodostuu munarakkuloita, joissa munasolut kehittyvät, munasolu irtoaa n. kerran kuukaudessa, munasarjat tuottavat myös naissukupuolihormoneja: estrogeenia ja keltarauhashormoneja, esim. progesteronia

munasolu naisen sukusolu, lisääntymissolu, joka irtoaa noin kerran kuukaudessa ja kulkee munanjohtimia pitkin kohtuun ja poistuu kuukautisvuodon mukana, ellei siittiö ole sitä hedelmöittänyt

munuainen parillinen elin, tuottaa virtsaa, tehtävänä mm. ylläpitää neste- ja happoemästasapainoa, sijaitsee selkäpuolella

munuaiskivi virtsakivitauti, kiteytymisen kautta syntynyt virtsakivi virtsaelinten alueella voi aiheuttaa kovaa kipua

musta surma rutto, ruttobakteerin aiheuttama tappava kulkutauti, infektiotauti, esiintyy paikallisena joissakin kehitysmaissa, rotat ja jyrsijät levittävät

mutaatio periytyvä tai pysyvä muutos kromosomeissa tai geeneissä

mutageeni tekijä joka saa aikaan mutaatioita esim. ionisoiva säteily

muuntogeeninen elintarvike GMO, eliö (esim. kasvi), jonka perimää on muunnettu geenitekniikan menetelmin

muuntohuume joukko synteettisiä aineita, joita markkinoidaan internetissä ja katukaupassa ”laillisina huumeina”.

myrkytys myrkyllisen kemikaalin, kasvin tai muun aineen aiheuttama elimistön vakava häiriötila

Myrkytystietokeskus Helsingin yliopistollisen keskussairaalan yksikkö, joka on erikoistunut myrkytystapauksiin, p. (09) 471 977

myyräkuume metsämyyristä tarttuva, Puumala-viruksen aiheuttama kuumetauti, jonka seurauksena munuaisoireita, esiintyy myös vähäoireisena

määräkohteinen pelko (fobia) liittyy tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen ja aiheuttaa suhteellisen suurta tai epärealistista pelkoa.

määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, jossa kohteen kuvaaminen ja tulkitseminen perustuu tilastoihin ja numeroihin

N

narkolepsia syyltään tuntematon aivosairaus, johon liittyy väsymystä ja pakonomaista nukahtelua

narkomaani huumausaineista riippuvainen henkilö

natriumkloridi ruokasuola, elintarvikkeen suolapitoisuus saadaan kertomalla natriumin määrä 2,5:llä, liiallisella käytöllä terveyshaittoja, natrium nostaa verenpainetta

NCD-taudit ei-tarttuvat taudit (non-communicable diseases), ryhmään kuuluvat sydän ja verisuonisairaudet, syöpäsairaudet, krooniset keuhkosairaudet ja diabetes

nestehukka, nestevaje nestevajaus, veden riittämätön saanti tai sen liiallinen menetys, johtaa elimistön kuivumiseen

neurologia hermoston ja lihaksiston sairauksia käsittelevä lääketieteenala

neuroosi mielenterveyden häiriö, jossa ihminen kärsii ratkaisemattomien ristiriitatilanteiden aiheuttamista oireista, joita ovat mm. ahdistuneisuus, pelot ja pakkotoiminnat.

neuvola kuntien vastuulla olevat terveydenhuoltopalvelut syntyville ja alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheille. Neuvolapalvelut ovat asiakkaille vapaaehtoisia ja maksuttomia. Neuvolatermiä käytetään myös muissa yhteyksissä, esim. ehkäisy-, perhe- ja aikuisneuvola

niasiini B_3-vitamiini

nikotiini tupakassa oleva myrkyllinen riippuvuutta ja toleranssia aiheuttava alkaloidi eli kasviemäs

nikotiinikorvaushoito tupakoinnin lopettamisen tukihoito nikotiiniriippuvuudesta johtuvien vieroitusoireiden hallitsemiseksi. Esim. nikotiinipurukumi ja -laastari

nitraatti (NO_3-) esiintyy luonnossa erilaisina yhdisteinä. Kertyy luonnostaan tai lannoituksen seurauksena kasviksiin ja juomaveteen. Käytetään myös lisäaineena elintarvikkeiden, esim. lihavalmisteiden ja makkaroiden, valmistuksessa. Voi aiheuttaa methemoglobiinin (hapenkuljetukseen osallistumaton hemoglobiini) muodostusta

nitriitti (NO_2-) Käytetään lisäaineena erityisesti liha- ja makkaravalmisteissa ja juustoissa. Nitriitti muodostaa nitrosoamiineja, jotka voivat aiheuttaa mutaatioita ja syöpävaaraa

nivel luiden välinen varsinainen liikkuva liittymä

nivelreuma pitkäaikainen nivelen tulehdussairaus, jossa tyypillisinä oireina nivelten kipu, turvotus, kuumotus ja punoitus

nivelrikko artroosi, nivelkuluma, ei-tulehduksellinen nivelsairaus, jossa nivelrusto rappeutuu ja nivelväli kaventuu

nivelrusto muodostaa ohuen kimmoisan ja liukkaan kerroksen luiden pinnoille nivelessä, tasaa kuormitushuippuja nivelessä ja saattaa kitkan mahdollisimman pieneksi toisiaan vasten liukuvien nivelpintojen välillä

nivelside ligamentti, sidekudos, joka yhdistää luun toiseen luuhun, tukee niveltä

nopeus yksi kunto-ominaisuuksista, nopeuteen vaikuttavat lihasten ominaisuudet ja hermo-lihasjärjestelmän kyky toimia mahdollisimman lyhyessä ajassa

nopeuskestävyys yksi kestävyyden harjoitettavasta osa-alueesta, lyhyet kovatehoiset harjoitteet

nopeusvoima yksi voimaharjoittelun kolmesta osa-alueesta, tuotetaan mahdollisimman suuri voima lyhyessä ajassa, esim. yleisurheilun hyppylajit, harjoitteet lyhyitä, vastus 30–80 % maksimista

noradrenaliini lisämunuaisten tuottama hormoni ja hermoston sekä aivojen välittäjäaine

normaalifloora hyödylliset bakteerit suolistossa, limakalvolla ja iholla

normaalipaino pituuteen nähden sopiva paino, BMI tai pituus-painokäyrät

normi ohje tai sääntö

norovirukset yleisimpiä vatsatauti-epidemioiden aiheuttajia

notkeus yksi fyysisen toimintakyvyn kuntotekijä, nivelten liikkuvuus, taipuisuus, elastisuus

NREM unen sähköinen vaihe, jakautuu kevyeen ja syvään uneen

nuorisopsykiatria 13–20-vuotiaiden psykiatriaa tutkiva ja hoitoa antava erikoisala

nuoruusiän diabetes tyypin 1 diabetes, haiman insuliinia tuottavat solut tuhoutuvat osittain tai kokonaan

nuuska suuhun laitettava tupakkatuote, joka koostuu jauhetusta tupakasta ja makeutusaineista. Sisältää kemikaaleja, karsinogeeneja, nikotiinia sekä muita myrkyllisiä ja ärsyttäviä aineita.

nälkiintyminen kehon hätätila piittaamatta siitä, onko se itse aiheutettu vai olosuhteiden pakosta syntynyt

O

objektiivinen puolueeton, ulkokohtainen, esim. tunteista riippumaton, mitattavissa oleva, oikeudenmukainen

objektiivinen terveys asiantuntemukseen ja mittauksiin perustuva terveys, todellinen terveys, mitattavissa oleva

objektiivinen toimintakyvyn mittari erilaiset testit, joilla mitataan fyysistä tai psyykkistä toimintakykyä, esim. kuntotestit

ohitusleikkaus leikkaus, jossa ahtautunut suonen kohta ohitetaan verisuonisiirteellä, esim. sydämen sepelvaltimo

oire viestii häiriöstä elimen toiminnassa, terveydentilan kokemista henkilökohtaisella kokemisen tasolla

omega-3-rasvahappo kalassa oleva terveydelle edullinen rasvahappo

operaatio leikkaus, toimenpide, teko

opiaatti oopiumia tai oopiumalkaloidia sisältävä huume tai lääkevalmiste (morfiini, kodeiini, heroiini)

optimaalinen paras mahdollinen, suotuisin, ihanteellisin

optimismi toiveikkuus, positiivisuus, myönteinen maailmankuva

orgaaninen elimellinen, eloperäinen

organismi eliö, elollinen olento

orgasmi sukupuolisen kiihottumisen huippu, joka laukeaa tyydytykseen ja nautinnon sekä hyvän olon tunteeseen

ortoreksia terveellisen syömisen pakkomielle, syömishäiriö

osteoblasti luuta rakentava solu, joka kehittyy luusoluksi

osteoklasti suuri solu, joka hajottaa luukudosta, jolloin kalsiumia vapautuu verenkiertoon, luunsyöjäsolu

osteoporoosi luukato, luuaineksen väheneminen, sairaus jossa luunmurtumien riski lisääntyy

otanta menetelmä, jolla otos poimitaan perusjoukosta

otos tutkimukseen valittu tietty perusjoukon osa

otsoni kaasu, jota on ilmakehässä ja jota käytetään veden puhdistukseen

otsonikato otsonikerroksen heikentyminen

otsonikerros ilmakehän 15–25 km:n korkeudella oleva kerros, joka suojaa auringon UV-säteiltä

ovulaatio munasolun irtoaminen kuukautiskierron puolivälissä munasarjasta

P

PAH-yhdiste polysykliset aromaattiset hiilivedyt, ympäristömyrkkyjä, syöpää aiheuttavia aineita, joita syntyy mm. epätäydellisen palamisen seurauksena, esiintyy laajasti elinympäristössä, siirtyvät ihmiseen hengityksen kautta, ihon läpi tai ruoansulatuselinten kautta, aiheuttavat syöpää ja perimämuutoksia

painelu- ja puhalluselvytys (PPE) tarkoituksena on keinotekoisesti ylläpitää elimistön verenkiertoa ja hapen saantia, aikuisen painelu-puhalluselvytys: 30 painelua ja 2 puhallusta, lapsen painelu-puhalluselvytys: 5 alkupuhallusta, 30 painelua ja 2 puhallusta

painoindeksi BMI, BodyMass Index = paino (kg) / pituus (m) x pituus (m), normaalipaino 18,5–25. Lasten painoindeksi (ISO-BMI) lasketaan laskurin avulla, jossa lasten painoindeksi muutetaan iänmukaisella kertoimella vastaamaan aikuisten painoindeksiä.

painonhallinta painon pitäminen tavoitearvoissa, normaalipaino läpi elämän, BMI 18,5–25

paiserutto bakteerin aiheuttamia isoja kivuliaita paiseita, voi levitä verenkiertoon ja aiheuttaa kudoksiin verenvuotoja, mustia läiskiä, musta surma

paisuvaiskudos kudos, jossa on runsaasti verisuoniston kanssa yhteydessä olevia onteloita, joiden täyttyessä verellä kudos laajenee ja jäykistyy, miehen paisuvaiskudokseen pakkautuva veri aikaansaa erektion

pakkausseloste lääkepakkauksessa oleva kirjallinen käyttöohje, jossa on myös lääkeaine- ja haittavaikutustietoa

pakko-oireinen häiriö ahdistuneisuushäiriö, juuttuminen toistuviin ja aikaa vieviin pakkoajatuksiin tai -toimintoihin

palautuvuus liikunnan harjoitusvaikutusten palautuminen lähtötasolle, jos harjoittelu ei ole säännöllistä

pallolaajennus ahtautuneen verisuonen laajentaminen, verisuonen sisään viedään pallo, joka laajenee ja samalla laajentaa ahtautunutta verisuonta

palovamma syntyy lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen tuhotessa kudoksia. Jaetaan vaurion mukaan kolmeen eri asteeseen.

pandemia maanosien yli ulottuva epidemia kuten espanjantauti (H1N1-virus) 1918–1919, aasialainen (H2N2) 1957 ja hongkongilainen 1968 (H3N2) ja 2009–2010 sikainfluenssa (H1N1-virus). Influenssapandemia tarkoittaa uuden influenssa A-tyypin leviämistä maapallolla.

paniikki pakokauhu, henkilön tai ihmisjoukon äkkinäinen pelko- ja ahdistustila

paniikkihäiriö ahdistuneisuushäiriö, jossa esiintyy paniikkikohtauksia. Oireina äkillisesti alkavissa kohtauksissa mm. sydämentykytys, rintakivut, hengenahdistus, tukehtumisen tunne, huimaus.

Papa-näyte gynekologinen irtosolunäyte emättimen pohjukasta ja kohdunsuulta sekä kohdunkaulalta

papilloomavirus Human papilloma virus, HPV, papilloomaviruksia tunnetaan n. 100 erilaista. Tarttuu suorassa iho- tai limakalvokontaktissa, sukupuolielinten alueelle yleensä seksin välityksellä. Tietyt papilloomavirusten alatyypit aiheuttavat kondyloomaa ja kohdunkaulan syöpää. HPV-rokote kansalliseen rokotusohjelmaan 11–12-vuotiaille tytöille syksystä 2013 alkaen

parisuhde yksi merkittävimmistä ihmissuhteista, hyvinvointi ja terveys parisuhteessa heijastuvat positiivisesti laajalle

Parkinsonin tauti liikehäiriö- ja neurologinen sairaus, alkaa usein 50–70 v., oireina vapinaa, liikkeiden hidastumista ja jäykkyyttä, taudin edetessä autonomisen hermoston häiriöitä.

passiivinen tupakointi tupakoimaton henkilö altistuu tupakansavulle (sisätiloissa)

paternalismi pyrkimys puuttua toisen ihmisen asioihin perusteena yksilön hyvinvointi, terveys tai muut edut (esim. isän tai lääkärin ylivalta)

patologia lääketieteen erikoisala, joka tekee mikroskooppitutkimuksia tautien selvittämiseksi sekä selvittää lääketieteellisen kuolemansyyn

PAVperusaineenvaihdunta, energia, joka tarvitaan lepotilassa elimistön toimintoihin

PCB-yhdisteet polyklooratutbifenyylit, ryhmä keinotekoisia kemikaaleja, ennen käytetty esim. sähkölaitteissa, orgaaninen pysyvä kemikaali

Pearlin indeksi raskaaksi tulevien määrä, kun 100 naista käyttää ehkäisymenetelmää vuoden

pedofilia sukupuolinen kohdehäiriö, lapsiin kohdistuva seksuaalinen käytös

PEF-mittari mittaa uloshengityksen voimakkuutta, käytetään astman toteamisessa sekä astman hoitotasapainon seuraamisessa

pelko ahdistuksen kaltainen tunne, johon liittyy todellinen ulkoinen vaara tai vaaran tunne

pelko-oireinen häiriö ahdistuneisuushäiriöihin kuuluva psyykkinen häiriö, voidaan erotella kohteensa mukaan

penisilliini ensimmäinen yleisesti käytetty bakteereita tappava antibiootti, joka pelasti ihmishenkiä 1940-luvulta lähtien

perhe yhdessä asuvien ihmisten ryhmä, jonka tavallisesti muodostavat kaksi keskenään avo- tai avioliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa tai yksinhuoltaja lapsineen tai lapseton pariskunta

perinataalinen ennen syntymää, syntymän aikana tai pian syntymän jälkeen tapahtuva

perinnöllinen geeneissä eli perintötekijöissä oleva yhdistelmä, joka siirtyy esim. vanhemmalta lapselle

perintötekijä geeni, genomissa sijaitsevan perinnöllisyyttä välittävän aineksen perusyksikkö, tietty DNA:n emäsjärjestys, joka sisältää geneettisen koodin

persoonallisuus yksilöllinen olemus, psyykkisten käyttäytymismallien ja ominaisuuksien muodostama kokonaisuus

persoonallisuushäiriö tarkoitetaan erilaisia ihmisen persoonallisuudessa, tunne-elämässä ja käyttäytymisessä esiintyviä häiriöitä. Raja normaalin ja persoonallisuushäiriöisen käytöksen välillä on liukuva. Mm. narsistinen persoonallisuus, epäluuloinen persoonallisuus, eristäytyvä persoonallisuus.

peruskestävyys elimistön kykyä tehdä fyysistä työtä siten, että hapenotto ja kulutus pysyvät tasapainossa, yksi kestävyyden harjoitettavasta ominaisuudesta, pitkät harjoitukset melko matalilla tehoilla

perusterveydenhuolto palvelut, jotka ovat kaikkien saatavilla ja joita annetaan terveyskeskuksissa, työterveydenhuollossa sekä yksityisillä lääkäriasemilla. Erikoissairaanhoito täydentää.

pescovegetaristi henkilö, joka syö pääosin kasvisruokaa, mutta myös maitotuotteita ja/tai kananmunaa ja kalaa

pessaari ehkäisyväline, lateksinen laakea kuppi, asennetaan kohdunsuun suojaksi noin tunti ennen yhdyntää

pessimisti asennoituu kielteisesti tulevaisuuteen, omaa toivottoman tai synkän maailmankatsomuksen

pH happamuutta mittaava luku, neutraali, emäksinen tai hapan

pienhiukkanen energiatuotannon, teollisuuden ja liikenteen aikaansaama alle 0,0025 mm:n suuruinen hiukkanen, joka pääsee hengitysteiden kautta keuhkoihin ja tunkeutuu keuhkorakkuloihin

piilorasva elintarvikkeiden valmistuksen yhteydessä elintarvikkeeseen tullut näkymätön rasva

pikadieetti nopeaa tai vaivatonta laihtumista lupaava laihdutusruokavalio, usein humpuukia

pikkuaivot aivojen osa, joka sijaitsee isoaivopuoliskojen alapuolella takaraivossa, keskeinen tehtävä koordinoida lihasliikkeitä ja liikesarjoja (esim. polkupyörällä ajo), liikkeiden ajoitusta (esim. heittoliike) sekä tasapainoa

pitkittäistutkimus tutkimusstrategia, jossa muutosta ja kehittymistä tutkitaan pitkällä aikavälillä, jopa vuosikymmenten kuluessa

pituuspaino pituuteen suhteutettu paino, lasten ja nuorten kasvun ja painon seurannan mittari neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa

plakki, 1. muodostaa hampaan pinnalle kalvon suun bakteerimassasta. Poistamattomana voi aiheuttaa ientulehduksen, hampaiden reikiintymistä ja hampaan kiinnityskudossairauden eli parodontiitin, **2.** valtimonkovettumataudin (ateroskleroosi) kolesterolikertymää kutsutaan plakiksi.

plasma verineste, josta verisolut poistettu

poikittaistutkimus tutkimusstrategia, jossa tutkitaan kohdetta tai ilmiötä laaja-alaisesti tiettynä ajankohtana

poikkitieteellinen tieteiden välinen, monitieteinen, kuten terveystiede

polio viruksen aiheuttama selkäytimen tulehdustauti, joka aiheuttaa halvauksia, lapsihalvaus

POP-yhdisteet pysyvät orgaaniset yhdisteet, engl. persistent organic pollutants, kaikkein haitallisimpia ympäristömyrkkyjä, hitaasti hajoavia, kaukokulkeutuvia ja muihin eliöihin kerääntyviä

pornografia porno, seksuaaliseen kiihotukseen tarkoitettua kaupallista kuvallista, kirjallista tai muuta niihin verrattavaa materiaalia, tarjoaa hyvin kapean näkökulman seksuaaliasioista eikä kuvaa todellisten ihmisten todellista maailmaa

pornoistuminen pornon esitystavat liukuvat kulttuuriin ja yleisesti yhteiskuntaan, esim. mainokset

poskiontelotulehdus oireena kuume ja/tai painontunne tai kipu poskipäissä tai otsalla, voimakas pitkään jatkunut nuha

postmoderni yhteiskunnan tila, jolle tyypillistä yksilöllisyyden korostaminen, järjen korostamisen ja totuuksien kieltäminen, kriittinen suhtautuminen, jakautuminen pieniin ryhmiin, moniarvoisuus ja monikulttuurisuus

potilaan itsemääräämisoikeus potilas ja hoitohenkilökunta tekevät hoitoa koskevat päätökset yhdessä, mutta viime kädessä potilas päättää hoidostaan tai hoitamattomuudestaan itse

potilaan oikeudet laki potilaan oikeuksista tuli voimaan Suomessa 1993. Sisältää määräyksiä: hoidon laatu, kohtelu, itsemääräämisoikeus, tietojen antaminen, hoitosuunnitelma, valittaminen.

potilasasiamies jokaisessa sairaalassa tai terveyskeskuksessa oleva henkilö, jonka tehtävänä on tiedottaa ja opastaa potilasta tämän oikeuksista

potilasvahinkolaki laki, jonka perusteella potilas voi saada korvausta henkilövahingosta, jos sen on todennäköisesti aiheuttanut tutkimus tai hoito

prevalenssi vallitsevuus, sairauksien yleisyys tiettynä ajankohtana

preventio ehkäisy, etukäteen torjuminen. Sairauksien ehkäisy jaetaan kolmeen luokkaan: primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventio

primaarinen, primaari ensimmäinen, ensisijainen, lähtökohtana oleva, keskeinen, alkuperäinen, varsinainen, oikea

primaaripreventio sairauksien tai ongelmien ehkäisyä ennen niiden ilmenemistä, toimenpiteitä jotka lisäävät yleisesti terveyttä, uusien tapausten syntymisen estämistä

primitiivinen luonnonkansoille ominainen, alkeellinen, yksinkertainen, kehittymätön

prioni isäntäeläimen tuottama muuntunut proteiini, voi aiheuttaa hermostotauteja esim. BSE (hullun lehmän tauti)

priorisointi antaa etusija, panna ensimmäiseksi

probiootti mikrobi, joka edistää terveyttä vaikuttamalla suoliston mikrobikoostumukseen, esim. maitohappobakteeri, jolla on positiivinen vaikutus suoliston toimintaan

progesteroni yksi keltarauhashormoneista, mm. ylläpitää kohdun limakalvoa ja edistää raskautta

progressiivisuus liikunnan harjoitusvaikutusten ehto, liikuntaharjoittelun asteittainen lisääminen

promootio terveystiedossa yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan voimavarojen tunnistaminen, arviointi ja vahvistaminen

projisointi psyykkisen tasapainon ylläpitämiseksi oleva tiedostamaton puolustuskeino, vaikeasti hyväksyttävä tunne tai ominaisuus heijastetaan toiseen

prostituutio seksuaalinen kaupankäynti, jossa myynti on julkista, myyjä myy seksuaalisuuttaan ja saa kontaktista rahallisen korvauksen

proteesi tekojäsen, -osa, -hampaat

proteiini valkuaisaine, aminohappoketjusta muodostuva energian lähde ja kehon rakennusaine

psykiatria lääketieteen erikoisala, joka tutkii ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä

psykoanalyysi Sigmund Freudin kehittämä psykologinen ja psykiatrinen oppi ja hoitomenetelmä

psykologia ihmisen tavoitteellista toimintaa tutkiva tiede

psykoosi vakava mielenterveyden sairaus, jossa todellisuudentaju on häiriintynyt

psykosomaattinen mielen ja kehon yhteyteen liittyvä, psyykkisten tekijöiden aiheuttama, usein oire tai vaiva

psykoterapia psykologisten menetelmien käyttö mielenterveyden häiriön tai sairauden hoitoon

psyyke, mieli, sielu, mielenlaatu psyykkinen, henkinen, mieltä koskeva

psyykkinen kriisi henkinen epätasapainotila, jossa aikaisemmat kokemukset ja toimintatavat eivät tunnu riittävän tilanteen ymmärtämiseen ja sen psyykkiseen hallitsemiseen

psyykkinen toimintakyky yksilön kyky ylläpitää psyykkistä tasapainoa sekä säädellä omaa toimintaa ja kokemuksia

puberteetti murrosikä n. 11–17-vuotiaana, sukukypsyyden alkamisikä ja sukupuolitunnusmerkkien kehittyminen

Punainen risti yleismaailmallinen ja puolueeton järjestö, joka auttaa ihmisiä katastrofien ja onnettomuuksien sattuessa ja kouluttaa ihmisiä varautumaan niihin. Kannustaa ihmisiä hoitamaan omaa terveyttä ja pitämään huolta myös muista ihmisistä.

punasolu eretrosyytti, verisoluja, jotka sisältävät paljon verenpunaa eli hemoglobiinia, päätehtävä on hapen kuljetus

punatauti shigellabakteerin aiheuttama vakavuudeltaan vaihteleva tropiikin kehitysmaissa oleva suolistoinfektio, esiintyi myös sotien aikana

puutiaisaivokuume (Kumlingen tauti) punkin pureman välityksellä tarttuva virustauti. Esiintyy Suomessa eniten Ahvenanmaalla ja Turun saaristossa. Voidaan ehkäistä rokotteella

pyridoksiini B_6-vitamiini

päihde, päihteet päihtymistarkoitukseen käytetty aine, joka vaikuttaa psyykkisesti ja fyysisesti, esim. alkoholi, tupakka, huumausaineet

päihdehäiriö päihteiden haitallinen käyttö tai riippuvuus, pitkäkestoinen ja toistuva

päihderiippuvuus päihteen hallitsematon käyttö, aiheuttaa psykososiaalisia ja terveydellisiä haittoja, käyttöön liittyy toleranssi ja vieroitusoireet, sairaus

päihtymys alkoholin aiheuttama humala, aivojen ja koko elimistön myrkytystila

päänsärky pään kipu on subjektiivinen tuntemus, johon voi liittyä myös muita oireita, kuten pahoinvointia; syyt ovat moninaiset elämäntavoista sairauksiin, kesto vaihtelee

R

radioaktiivinen säteily ionisoivaa säteilyä, joka aiheuttaa jo melko pieninä annoksina erilaisia soluvaurioita, jotka voi aiheuttaa mm. kudosvamman, sikiövaurion, syövän tai perinnöllisen haitan.

radikaali suuria muutoksia vaativa

radon radioaktiivinen, maaperän hajuton, näkymätön, mauton jalokaasu, joka lisää keuhkosyöpäriskiä

raiskaus tahdonvastainen yhdyntä

raittius alkoholista kieltäytyminen

rakastelu rakasteluun tulisi liittyä positiivisia läheisyyden, rakkauden ja halun tunteita, rakastella voi myös ilman yhdyntää, rakastelemista on kaikki seksuaalista mielihyvää ja kiihottumista tuottava toiminta, kuten itsetyydytys, koskettelu, suuteleminen, petting

rakkaus tunne, syvä kiintymys, ihmisen perustarve löytää yhteys kokonaiseen itseen ja löytää itsensä rakastettavana ja rakastamiskykyisenä

rasitusrintakipu angina pectoris, puristava, säteilevä kipu, joka johtuu sydämen hapenpuutteesta

rasitusvamma ilmenee runsaasti harjoittelua ja kuormitusta vaativissa lajeissa tai sellaisissa suorituksissa, joissa samoja liikkeitä tehdään toistuvasti

raskauden keskeyttäminen, abortti lääkärin suorittama luvallinen raskaudentilan keskeyttäminen (ennen 20. raskausviikkoa) ja sikiön poistaminen lääkkeellisesti tai kirurgisesti

raskauden kesto raskauden kesto lasketaan viimeisistä kuukautisista, vaikka munasolu todellisuudessa hedelmöittyy vasta kaksi viikkoa kuukautisten jälkeen, 40 raskausviikkoa

raskaus jaetaan kolmeen kolmannekseen. *I kolmannes* sikiön terveyden kannalta tärkein vaihe, tärkeimmät elimet saavat alkunsa. *II kolmannes* erityisesti sikiön keskushermoston kypsyminen ja kehittyminen *III kolmannes* lähinnä sikiön nopean kasvun aikaa

raskaus, raskaana munasolu hedelmöittyy ja kiinnittyy kohtuun, raskaus alkaa

raskaustesti voidaan tehdä virtsanäytteestä, testejä saa mm. apteekista. Raskaustesti tehdään, kun kuukautiset ovat myöhässä ja raskaaksi tuleminen on ollut mahdollista

rasvahappo jaotellaan sidostensa mukaan tyydyttyneisiin, kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin rasvakudos, rasvasolut toimivat rasvavarastona ja sitä kautta elimistön suurimpana energiavarastona, toimii myös elimistön lämmöneristeenä

rattijuopumus rikoslain mukaan moottorikäyttöisen ajoneuvon kuljettaja syyllistyy rattijuopumukseen, jos hänen verensä alkoholipitoisuus on ajon aikana tai välittömästi sen jälkeen vähintään 0,5 promillea tai hänellä on litrassa uloshengitysilmaa vähintään 0,22 mg/l alkoholia, törkeän rattijuopumuksen raja on 1,2 promillea tai vastaavasti litrassa uloshengitysilmaa alkoholia vähintään 0,53 mg/l

rauta kivennäisaine, veren hemoglobiinin osa, liittyy hapen kuljetukseen, puute aiheuttaa anemiaa

ravintoaine luonnontuotteissa ja elintarvikkeissa oleva aine, josta saadaan energiaa ja/tai suojaravinteita, tarvitaan mm. elämän ylläpitoon, kasvuun ja kehitykseen

ravintoainetiheys ruoan sisältämä ravintoainemäärä tiettyä energiamäärää kohden

ravintokuitu kasvisolujen seinämän suolistossa hajoamaton osa, monia tehtäviä ruoansulatuskanavassa

ravintolisä esim. pillereitä, kapseleita, puristeita, jotka täydentävät ruokavaliota, kuten vitamiinit

reaktionopeus nopeuden yksi osa-alue, joka tarkoittaa kykyä reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen

reaktiovaihe, äkillisen kriisin sokkivaiheen jälkeen, tullaan tietoiseksi tapahtuneesta ja sen vaikutuksista omalle elämälle, ominaista voimakkaat tunteet ja ajatukset

realistinen ottaa todellisuuden huomioon

reliabiliteetti, luotettavuus, toistettavuus, ilmaisee, miten luotettavasti ja toistettavasti mittaus- tai tutkimusmenetelmiä mittaa haluttua ilmiötä. Tarkoittaa myös tutkimustulosten luotettavuutta

REM sähköinen unenvaihe, RapidEye-Movement, vilkeuni, havaittavissa nopeita silmien liikkeitä luomien alla

rentoutuminen on elimistön, kehon ja mielen toiminnan rauhoittamista, se voi olla psyykkistä, fyysistä, sosiaalista sekä näiden yhdistelmiä

reseptilääke lääkärin, hammaslääkärin tai eläinlääkärin kirjallinen, sähköinen tai puhelimitse määrätty lääkemääräys

resistenssi eliön vastustuskyky lääkettä, torjunta-ainetta tai toista mikrobia vastaan

resurssi toimintaedellytykset, voimavarat, keinot

rinnakkaislääke/rinnakkaisvalmiste lääkevalmiste, jossa vaikuttavat lääkeaineet ovat samat kuin toisessa valmisteessa mutta lääkkeellä on eri valmistenimi ja valmistaja

riboflaviini B_2-vitamiini, aktivoi monia elimistön reaktioita, puute aiheuttaa iho- ja hermostovaurioita

riippuvuus addiktio voi kohdistua melkein mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan, jonka avulla haetaan välitöntä, nopeaa tyydytystä ja mielihyvää, esiintyy fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista, aiheuttaa psykososiaalisia ja terveydellisiä haittoja, usein käyttöön liittyy toleranssi ja vieroitusoireet

rikkidioksidi ilman epäpuhtaus, kemikaali

risti-allergia allergia, jonka oireet tulevat esille jonkin muun kuin varsinaisen allergeenin aiheuttamana, esim. koivuallergikon herkkyys raa'alle omenalle ja porkkanalle.

rokotukset, rokotteet heikennettyjä tai tapettuja taudin aiheuttajia, rokotukset aikaansaavat elimistössä vastustuskyvyn taudin aiheuttavia bakteereja ja viruksia vastaan

rokotusohjelma, Suomessa on kansallinen rokotusohjelma, joka pyrkii suojaamaan suomalaisia rokotuksin estettäviä tauteja vastaan. Rokotukset ovat maksuttomia ja vapaaehtoisia, rokotusohjelmasta päättää Sosiaali- ja terveysministeriö.

rotavirus tavallisin pienten lasten ripulin aiheuttaja

ruoka-aineyliherkkyys ruoka-allergia, tyypillistä pikkulapsille, allergeenina toimivat ruoassa olevat aineet

ruoka-allergia elimistön herkistyminen jollekin ruoan sisältämälle aineelle

ruokapyramidi apuväline terveellisen ja monipuolisen ruokavalion koostamisessa

rusto sidekudosta jäykempää mutta joustavampaa kuin luu, tehtävänä vähentää kitkaa liikkeessä ja jakaa vartalon painoa tasaisemmin

rutto jyrsijän iholla elävä kirppu levittää tartuntaa puremallaan. Ihmiselle kehittyy puremasta imusolmuketulehdus, paiserutto, paranee lääkityksellä, keuhkorutto vaarallisempi muoto

ruoansulatuselimistö muokkaa ravintoaineet elimistölle sopivaan muotoon, jonka jälkeen ne imeytyvät elimistöön

ruumiinkuva kehonkuva, yksilön kuva omasta ruumiistaan ja sen toiminnoista

ruutuaika tarkoitetaan viihdemedian ääressä vietettyä passiivista aikaa. Suositus max. 2h/päivä.

rytmimenetelmä yhdyntöjen välttämistä hedelmällisinä päivinä eli ovulaation aikoihin, ei luotettava ehkäisymenetelmä

röntgen röntgensäteiden avulla saadaan läpivalaisukuva, röntgenkuva, jossa röntgensäteilyä läpäisemättömät kohdat näkyvät esim. luut varjoina tai valkoisina kohtina

S

saattokoti kuolevalle potilaalle tarkoitettu kodinomainen hoitopaikka

sairaalainfektio sairaalassa saatu tai sairaalassa leviävä bakteeri-, virus tai sieni-infektio, joka on saatu potilaan hoidon aikana esim. MRSA bakteeri, käytetään myös termiä hoitoon liittyvä infektio

sairaanhoitopiiri erikoissairaanhoidon järjestämistä varten määrätty alue, jossa on keskussairaala ja aluesairaaloita

sairas, sairaus elimet tai elintoiminnot eivät ole normaalitilassa, kipeä, tautinen, loukkaantunut, epäterve, oma tunne sairaudesta

sairausvakuutus sosiaalivakuutus, joka maksaa sairauspäivä- ja kuntoutusrahaa sekä korvausta yksityisen lääkärin tai hammaslääkärin palkkioista, tutkimus- ja hoitokuluista, lääkekustannuksista ja hoitoon liittyvistä matkakustannuksista

sakkaroosi tavallinen sokeri, disakkaridi

salassapitovelvollisuus laki, jonka mukaan potilastietoja ei saa antaa sivullisille ilman potilaan kirjallista suostumusta

salmonellabakteeri aiheuttaa ruokamyrkytyksiä, suolisto- ja yleisinfektioita, kuten vakavaa lavantautia, tarttuu eläinten tai ihmisten ulosteilla saastuneiden elintarvikkeiden tai veden välityksellä, oireet vaihtelevat

sanktio seuraamus, rangaistus

SARS Severe Acute Respiratory Syndrome, vakava äkillinen hengitystieoireyhtymä, vakava keuhkokuume

satiainen täi, joka elää karvoissa, muttei hiuksissa

sekakäyttö eri päihteiden käyttämistä samanaikaisesti

seksitauti sukupuolitauti, yleensä bakteerien ja virusten aiheuttamia useimmiten limakalvo, -neste tai verikontaktissa leviäviä tauteja

seksuaalinen sukupuolisuuteen liittyvä, sukupuoli

seksuaalinen hyvinvointi merkittävä osa terveyttä, ihmisoikeutta ja hyvää elämänlaatua

seksuaalinen hyväksikäyttö toisen pakottamista seksuaaliseen toimintaan, esim. yhdyntään tai suuseksiin; seksuaalisesti virittäytyneiden asioiden katsomaan ja kuuntelemaan pakottaminen, koskemaan pakottaminen; väkisin koskettelu, myös seksuaaliseen toimintaan houkutteleminen tai painostaminen

seksuaalinen häirintä voi olla sanatonta, sanallista tai fyysistä, ei- toivottua yksipuolista seksuaalista käytöstä. Esim. seksuaalisväritteistä puhetta, vihjauksia tai ehdotuksia seksuaalisesta kanssakäymisestä, tuijottamista, fyysistä koskettelua ja pakottamista

seksuaalinen itsemääräämisoikeus kukaan ei saa pakottaa tai painostaa ihmistä sellaiseen seksuaaliseen toimintaan, jota henkilö ei itse halua tai toivo

seksuaalinen minäkuva tietoisuus ja käsitys omasta itsestä seksuaalisena olentona ja tapa ilmentää omaa seksuaalisuutta

seksuaalinen suuntautuminen emotionaalisen, romanttisen tai seksuaalisen kiinnostuksen ja halun kohdistumista joko vastakkaiseen sukupuoleen, samaan sukupuoleen tai molempiin

seksuaalioikeudet YK:n ihmisoikeuksien perusosa, jolla pyritään edistämään seksuaaliterveyttä ja ennaltaehkäisemään seksuaalista väkivaltaa, kansainvälisten seksuaaliterveys- ja perhesuunnittelujärjestöjen tekemä laajennus ihmisoikeuksiin

seksuaaliset toimintahäiriöt ongelmat seksuaalisessa halussa, kiihottumisessa ja nautinnon kokemisessa

seksuaalisuuden moninaisuus pitää sisällään monia asioita, mm. seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt

seksuaalisuus ihmisen perusominaisuus, sisäinen ominaisuus syntymästä lähtien, myönteinen voimavara. Seksuaalisuuden ulottuvuudet ovat biologinen, eettinen, psyykkinen ja kulttuurinen

seksuaaliterveys seksuaalisuuteen liittyvä fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila.

seksuaalivähemmistöt seksuaalinen suuntautuminen (mm. homoseksuaalit, lesbot ja biseksuaalit), seksuaaliset mieltymykset tai seksuaaliset taipumukset

sekundaari toissijainen, myöhempi, toisarvoinen, toisesta taudista aiheutunut tauti tai oire

sekundaarilähde tietoa, joka välittyy toisen lähteen kautta. Primaarilähteeseen ohjaava tiedonlähde, esim. kirjaston tietokanta tai bibliografia. Sekundaarilähde on myös tekstissä esitetty suora lainaus tai viittaus

sekundaaripreventio toimenpiteet ja asiat, joilla yritetään ehkäistä varhaisessa vaiheessa oireen tai taudin kehittymistä, riskiryhmässä olevien uusien tapausten syntymisen estäminen

seleeni kivennäisaine, rasva-aineenvaihdunnan osa, antioksidantti, Suomen maaperässä ei tarpeeksi, joten lisätty lannoitteisiin ja rehuun vuodesta 1984

selkäydin keskushermoston osa, ohjaa aivoista saapuvia hermoimpulsseja kohti kohde-elimiä ja päinvastoin, keskushermoston alin osa sijaitsee selkärangan nikamien muodostamassa luisessa ”putkessa”

semi-/demivegetaristi kasvissyöjä, joka syö myös kalaa ja/tai kanaa

sensorinen rata aistirata, sensorinen hermorata, neuroniketju reseptoreista keskushermostoon

sepelvaltimo sydämen seinämään verta vievä sydämen oma valtimo, joka lähtee aortasta. Sepelvaltimot huolehtivat sydänlihaksen hapen- ja ravinnonsaannista

sepelvaltimotauti sydämen sepelvaltimoiden ahtautumisen aiheuttama sydäntauti, aiheuttajana useimmiten ateroskleroosi

serotoniini keskushermostossa ja monissa elimissä esiintyvä välittäjäaine, osallistuu aivojen toimintaan ja verenpaineen säätelyyn, käytetään myös lääkkeenä

seulontatutkimus joukkotutkimus, jolla yritetään löytää sairauksia varhaisessa, usein oireettomassa vaiheessa, esim. mammografia

Sexpo-säätiö seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden asiantuntijayhdistys, seksuaalipoliittinen järjestö, joka edistää suomalaisten seksuaalista hyvinvointia

siedätyshoito yliherkkyyden vähentämishoito, ruoka-aineiden, allergisen nuhan, silmän sidekalvon tulehduksen, astman ja ampiais- tai mehiläispistoallergian hoitomuoto, jossa ihminen totutetaan vähitellen allergeeniin

siemenjohtimet kulkevat kiveksistä siittimeen, ne liittyvät virtsaputkeen eturauhasen sisällä

siemenneste sperma on mieheltä siemensyöksyssä siittimestä purkautuvaa nestettä, siemenneste koostuu sekä siittiöistä että rakkularauhasen ja eturauhasen erittämistä aineista

siitepöly yleisimpiä allergian aiheuttajia, siitepölyallergia 10–20 % suomalaisista, yleisimmät koivu ja timotei

siittiö on mikroskooppisen pieni, kypsä miehen sukusolu, joka vie genomin naisen munasoluun, muodostuvat kiveksissä

sikiö ihmisen kehitysvaihe, hedelmöittynyt munasolu jakaantuu ja muuttuu ensin alkioksi, noin seitsemän - kahdeksan viikon ikäistä alkiota aletaan sanoa sikiöksi, tällöin sikiö on noin kolme senttimetriä pitkä ja sillä on kaikki ihmisen ruumiinosat

sikotauti viruksen aiheuttama tulehdustauti, jossa kaulan rauhaset turpoavat, voi aiheuttaa jälkitauteja. Sikotaudin jälkitautina aivokalvotulehdus ja kivestulehdus ovat molemmat hävinneet rokotusten myötä

sinilevä syanobakteeri, luonnollinen osa veden eliöstöä, ovat maailman vanhimpia yksisoluisia. Ne hyötyvät ravinteista, mutta voivat runsaina aiheuttaa ongelmia. Noin puolet sinilevistä on myrkyllisiä. Rehevöityminen lisää myrkyllisten sinileväkukintojen syntyä. Aiheuttaa pahoinvointia, kuumetta, päänsärkyä ja iho- sekä vatsaoireita

sinkki kivennäisaine, sitoutunut entsyymeihin, joita tarvitaan aineenvaihduntareaktioissa, vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen, puute aiheuttaa kasvun hidastumista

sinussolmuke sydämen seinämässä oleva erikoistunut soluryhmä, jonka tehtävänä on sydämen sykkeen ylläpito

sirkadiaaninen rytmi eli vuorokausirytmi tarkoitetaan fysiologisista prosesseista muodostuvaa sykliä, jonka pituus on suunnilleen 24 tuntia. Tämän ”sisäisen kellon” tärkeänä tahdistaja toimii valon ja pimeän vaihtelut.

sisäsyntyinen astma yleinen vanhemmilla ihmisillä, allergiataustaa ei todeta

sitostanoli aine, joka estää kolesterolin imeytymistä suolesta, jolloin LDL-kolesterolipitoisuus alenee, mm. kasvirasvalevitteissä

skitsofrenia jakomielitauti, yleisin vakava mielenterveyden sairaus, psykoosi, jolle tyypillistä harhat, ajatusten hajanaisuus, outous

sokeritauti vanha nimitys diabetekselle

sokki vakava elintoimintojen häiriintyminen. Lääketieteessä sokki tarkoittaa tilaa, jossa vakavan sairauden vuoksi verenkierto häiriintyy siinä määrin, että kudokset eivät saa riittävästi verta. Sokissa verenpaine on selvästi normaalia alhaisempi. Oireena on voimakas heikotus ja vaikeissa tapauksissa tajuttomuus. Syitä mm. runsas verenvuoto, voimakas kipu, nestehukka, anafylaktinen sokki

sokkivaihe, äkillinen kriisi laukeaa järkyttävän tilanteen seurauksena, automaattinen reaktio, ”ei voi olla totta” vaihe, tiedon käsittelyprosessi lakkaa

solaniini haitallinen yhdiste, jota on mm. vihreissä ja pienissä perunoissa

solidaarispatologinen tautikäsitys kukin tauti on omanlainen, aiheuttaen kudokseen solujen muutoksia.

somaattinen ruumiillinen, kehoon kuuluva

sooma hermosolun tuman ympärillä oleva solun runko

sopeutumishäiriö elämäntilanteeseen liittyvä reaktiivinen kriisi, lyhytaikainen mielenterveyden häiriö

sorbitoli makeutusaine, sokerialkoholiyhdiste, voi aiheuttaa vatsaoireita, yleinen tupakanainesosa, joka palaessaan saattaa aiheuttaa haitallisia yhdisteitä

sosiaali- ja terveysministerio, STM tavoitteena on, että kaikilla olisivat samanlaiset mahdollisuudet terveelliseen ja turvalliseen elämään. Terveydenhuollon korkein viranomainen

sosiaalinen yhteisöllinen, yhteiskunnallinen

sosiaalinen instituutio tapaan tai oikeussäännöksiin perustuva elämänmuoto, perhe, avioliitto

sosiaalinen kontrolli yhteisön jäsenten keskinäinen valvonta

sosiaalinen media sähköisten välineiden avulla tapahtuvaa joukko- tai yksilöviestintää ja viestien vastaanottamista, käytetään lyhennettä some

sosiaalinen perintö kulttuurin siirtyminen eteenpäin sukupolvien ketjuna, esim. sivistys, lasten kasvatus, hyvät tavat

sosiaalinen pääoma kuvaa ihmisten tai ryhmien välisiä sosiaalisia verkostoja ja niissä syntyvää luottamusta ja vuorovaikutusta. Hyvällä sosiaalisella pääomalla on yhteyttä terveyteen ja sen on huomattu suojaavan ihmistä useilta sairauksilta, mm. mielenterveyden häiriöiltä ja sydän- ja verisuonisairauksilta

sosiaalinen taito esim. vuorovaikutustaidot, kanssakäyminen, tunteiden ilmaisu

sosiaalinen tuki tarkoitetaan yksilölle annettua tukea, jota annetaan yleisimmin läheisissä ihmissuhteissa, mutta se voi olla myös viranomaisten antamaa tukea. Tuen muodot voidaan jakaa toiminnalliseen, emotionaaliseen, henkiseen, aineelliseen ja tietotukeen.

sosiaalinen verkosto viitataan kaikkiin niihin ihmisiin, joihin yksilöllä on jokin side esim. sukulaisuuden, ystävyyssuhteiden tai tuttuuden kautta.

sosioekonominen väestötutkimukseen liittyvä termi, johon sosiaaliryhmä, ammatti, tulotaso tms. vaikuttaa

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry on noin 190 sosiaali- ja terveysalan järjestön kattojärjestö

soveltava, soveltuva, sovellettu liikunta liikuntaa, johon voivat osallistua sellaiset henkilöt, joilla sairaus tai vamma estää tai rajoittaa osallistumisen tavanomaiseen tai tavanomaisessa ympäristössä tapahtuvaan liikuntaan

spermisidit yhteisnimitys kemiallisille ehkäisymenetelmille, jotka estävät siittiöiden kulkua ja tuhoavat niitä mm. ehkäisypuikko, ehkäisyvaahto, ehkäisyvoide, ehkäisygeeli ja emätintabletti

spesifinen erityinen, ominainen

spesifisen etiologian teoria hist. termi, jokaisella sairaudella on yksi syy

spesifisyys liikunnan harjoitusvaikutusten ehto, liikunta tuottaa mukautumisvaikutuksia vain niissä elimistön rakenteissa ja toiminnoissa, joissa sen aiheuttama kuormitus ylittää tarvittavan kynnystason, esim. luuston vahvistuminen, taitoharjoittelu

steriili 1. lisääntymiskyvytön 2. puhdas, ei sisällä mikrobeja

sterilisaatio naisen munanjohtimien tai miehen siemenjohtimien katkaisu, maailman yleisin ehkäisymenetelmä, kun perheen lapsiluku on täynnä. Ehkäisymenetelmistä varmin ja äärimmäisin, vaikea purkaa eli peruuttaa, valvotaan lailla Suomessa.

steroli rengasrakenteinen mm. rasvayhdiste, kolesteroli, yleisin eläinkunnan rasva-aine

stetoskooppi kuuntelulaite, kuuntelutorvi, etenkin keuhkojen ja sydämen kuunteluun tarkoitettu yksinkertainen laite

strategia taito valita oikeat keinot päämäärän saavuttamiseksi, toimintasuunnitelma, taktiikka

Streptococcus mutans karies eli hammasmätää aiheuttava, hampaan pinnalla elävä bakteeri, joka muodostaa kariesvaurion eli reiän hampaaseen

streptokokki bakteeri, joista monet ovat suussa ja nielussa normaalifloorana ja monet aiheuttavat tauteja

stressi psyykkinen kuormitustila, eustressi ja distressi, ympäristön paine ja yksilön reaktiot siihen

stressihormoni erittyy lisämunuaisten ydinkerroksesta, aiheuttaa stressireaktion fysiologiset muutokset, kuten sykkeen kiihtymisen ja verenpaineen kohoamisen, esim. adrenaliini ja noradrenaliini

stressinhallinta negatiivisten stressioireiden vähentäminen tai poistaminen eri menetelmillä; rentous, liikunta, luonto jne.

stressioire, stressireaktio liiallisen stressin aiheuttama oire, kuten väsymys, niska-, hartia- selkäkipu, päänsärky, univaikeudet, vaikeus keskittyä jne.

strukturoida kehittää tai jäsentää etukäteen tiettyyn rakenteelliseen muotoon

strukturoitu rakenteellinen

subjektiivinen omakohtainen, tajuavan ihmisen luonteesta ja käsitystavasta johtuva, yksilöllinen

subjektiivinen terveys ihmisen oma suhde terveyteensä, joka on suhteessa ihmisen ympäristöön ja sen terveyskäsityksiin

subjektiivinen terveys koettu terveys, oma suhde terveyteen, omaan arvioon tai kokemukseen perustuva

submaksimaalinen hapenottokykytesti epäsuora maksimaalisen hapenottokyvyn testi, esim. 12 minuutin juoksutesti, UKK-kävelytesti, polkupyöräergometritesti

suhteellinen paino kasvuikäisten painoa voidaan parhaiten arvioida ns. suhteellisen painon avulla, joka kertoo, millainen on lapsen tai nuoren paino suhteessa pituuteen, tietyt % -raja-arvot

sukuelinherpes kahden eri herpex simplex -viruksen aiheuttama sukupuolitauti

sukupuoli-identiteetti sisäinen kokemus ja tietoisuus jompaankumpaan sukupuoleen kuulumisesta

sukupuolitauti seksitauti, yleensä bakteerien ja virusten aiheuttamia useimmiten limakalvo, -neste tai verikontaktissa leviäviä tauteja

sukupuolivähemmistöt transsukupuolinen ja/tai intersukupuolinen ihminen. Ihmisryhmiä, joihin kuuluvat ihmiset poikkeavat joko ulkoiselta olemukseltaan, henkisiltä ominaisuuksiltaan tai molempien perusteella kummastakin sukupuolesta. Ei saa sekoittaa seksuaalivähemmistöön.

sukupuoliyhdyntä tapahtumana nelivaiheinen kokonaisuus, jossa ihmisen fyysinen ja psyykkinen puoli ikään kuin kietoutuvat yhteen (kiihottuminen, tasannevaihe, orgasmi ja laukeaminen)

suojaravintoaineet vitamiinit, kivennäisaineet ja proteiinit. Tarvitaan elintoimintojen säätelyyn, kudosten kasvuun ja uudistumiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitoon.

suolistoinfektio bakteerin, viruksen tai alkueläimen aiheuttama suolistotulehdus, oireena pahoinvointi, ripuli ja joskus kuume

suorituskyky fyysisistä tehtävistä suoriutumista mahdollisimman tehokkaasti ja pienin ponnistuksin

superkompensaatio eli ylikorjautuminen tarkoittaa rasituksen aikaansaamaa sopeutumisreaktiota elimistössä

surureaktio esim. läheisen menetykseen liittyvät psyykkiset ja fyysiset tunteet

surutyö surureaktioiden hyväksymistä, suruprosessiin kuuluvaa luopumista, yksilöllä vaihtelevia selviytymisen keinoja käytössään

syanobakteeri, sinilevä luonnollinen osa veden eliöstöä, ovat maailman vanhimpia yksisoluisia. Ne hyötyvät ravinteista, mutta voivat runsaina aiheuttaa ongelmia. Noin puolet sinilevistä on myrkyllisiä. Rehevöityminen lisää myrkyllisten sinileväkukintojen syntyä. Aiheuttaa pahoinvointia, kuumetta, päänsärkyä ja iho- sekä vatsaoireita

sydämen vajaatoiminta tila, jossa sydän ei pysty pumppaamaan verta riittävän nopeasti eteenpäin tai jossa sydämeen ei tule verta tarpeeksi

sydän- ja verisuonitaudit ryhmä erilaisia verenkiertoelimistön sairauksia, kuten sepelvaltiotauti, valtimonkovettumatauti eli ateroskleroosi, verenpainetauti, aivohalvaus (aivoinfarkti ja aivoverenvuoto), rasitusrintakipu eli angina pectoris ja sydänlihaskuolio eli sydäninfarkti

sydän ontto, nelilokeroinen lihas, joka on erikoistunut supistuessaan pumppaamaan verta verenkiertoon ja sitä kautta keuhkoihin ja muualle kehoon

sydäninfarkti tukkeutuneen sepelvaltimon aiheuttama sydänlihaksen kuolio tai äkillinen verenkiertohäiriö, joka voi johtaa kuolemaan

sydänfilmi elektrokardiogrammi, EKG

sydänmerkki Sydänliiton myöntämä elintarvikemerkki, tuote on ryhmässään rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän suhteen parempi valinta, viljavalmisteissa myös kuidun suhteen

sydäntulehdus mikrobin tai jonkin muun tekijän aiheuttama sydämen tai sen osan tulehtuminen, esim. sydänlihastulehdus, rasittava liikunta kuumesairauden aikana lisää riskiä sairastua sydänlihastulehdukseen

syfilis kuppa, Treponema pallidum -bakteerin aiheuttama sukupuolitauti

syke sydämen lyöntitiheys, kuvaa pumpatun veren määrää, mitä korkeampi syke sitä enemmän tarvitaan energiaa

synapsi hermosoluliitos, jonka kautta impulssi siirtyy aksonista dendriitteihin ja/tai sen solukeskukseen

syndrooma oireyhtymä, esim. MBO

synnytys käynnistyy raskauden kestettyä keskimäärin 40 viikkoa, katsotaan käynnistyneeksi, kun sikiökalvojen puhkeamisen seurauksena lapsivesi poistuu kohdusta ja/tai supistukset tulevat n. 10 minuutin välein säännöllisesti, kokonaiskesto vaihtelee, pitää sisällään 1. kohdunsuun avautumisen, 2. ponnistusvaiheen, jonka aikana lapsi syntyy äidin emättimen kautta, 3. istukan poistumisen

systolinen verenpaine sydämen verenpaine sen supistuessa, nuoren aikuisen suositus **120**/80 mmHg, ensimmäinen suurempi luku

sytostaatti solunsalpaajat ovat yleisnimi lääkeaineille, joita käytetään tuhoamaan syöpäsolukkoa

syömishäiriö psyykkinen häiriö, jossa henkilö on tyytymätön itseensä, elämäänsä ja voi henkisesti huonosti, anoreksia, bulimia ja niiden eri muodot ovat tavallisimpia

syöpä, syöpäsairaudet ryhmä pahanlaatuisten kasvaimien aiheuttamia sairauksia, jotka hoitamattomina johtavat kuolemaan

sädehoito syöpäsairauksien yksi hoitomuoto, jossa syöpäsolukkoa tuhotaan säteilyttämällä

sähköinen resepti lääkärin laatima ja allekirjoittama sähköinen lääkemääräys, Kanta-järjestelmä

sähkötupakka tupakan korvaava tekninen laite, jonka kautta hengitetään yleensä nikotiinipitoista höyryä

säteily on aineetonta ilmassa, kudoksissa, tyhjiössä etenevää sähkömagneettista aaltoliikettä. Säteily jaetaan ionisoivaan ja ionisoimattomaan säteilyyn energian, aallonpituuksien ja ominaisuuksien mukaan.

Säteilyturvakeskus säteily- ja ydinturvallisuutta valvova viranomainen ja tutkimuslaitos

T

taito yksi kunto-ominaisuuksista, voidaan jakaa yleistaitavuuteen (liikesuoritusten hallinta ja koordinointi) ja lajikohtaiseen taitavuuteen

talamus aivojen aivorungon etuosan muodostuma, jonka hermosolut toimivat osien välisenä ”kytkentäkeskuksena”

tapaturma äkillinen, odottamaton tapahtuma tai sarja tapahtumia, jotka aiheuttavat loukkaantumisen, tapaturmiin löytyy monia syitä

tapaus-verrokki tutkimus erityisesti epidemiologiassa käytettävä tutkimusmenetelmä. Siinä verrataan koehenkilöitä joilla on tutkittava sairaus tai oire (”tapaukset”) koehenkilöihin joilla sitä ei ilmene (”verrokit”). Tavoitteena on tyypillisesti selvittää koehenkilöiden ominaispiirteiden tai erilaisten altistumisen yhteyttä sairauteen.

tasapaino yksi fyysisen toimintakyvyn liikehallintakyky, tasapaino- ja asentoaisti, kykyä ylläpitää erilaisia asentoja ja reagoida lihastoimintojen avulla ulkoisiin ärsykkeisiin, tasapainoelin sisäkorvassa

tauriini aminohappo, jota elimistö muodostaa, runsaasti lihassa, kalassa ja äyriäisissä, esiintyy runsaasti aivoissa, energiajuomiin lisätyn tauriinin vaikutusta ja turvallisuutta ei ole pystytty selvittämään

teknologia tekniikka, menetelmät ja niiden hyväksikäyttö

tensiopäänsärky hartioiden, niskan ja päänlihasten jännityspäänsärky

terrorismi engl. terror = kauhu, terrori on väkivaltaa, joka herättää pelkoa ja kauhua

terska siittimen kärjessä oleva limakalvon peittämä paisuvaiskudoksen pää, hieman paksumpi kuin siittimen varsi, terskan keskellä on virtsaputken aukko, josta virtsa ja siemenneste poistuvat, erektiossa myös terska laajenee ja kovettuu

tertiääripreventio toimet, joilla pyritään estämään taudin, ongelman tai häiriön paheneminen tai sen eteneminen, liittyy usein myös kuntoutukseen, olemassa olevan taudin paranemisen edistäminen

terveysväite toteaa, esittää tai antaa ymmärtää, että elintarvikkeella tai sen ainesosan ja terveyden välillä on yhteys, Evira valvoo

terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina

terveyden lukutaito kykyä hankkia, ymmärtää ja soveltaa terveystietoa sekä kykyä pohtia tiedon merkitystä itselle ja koko yhteisölle

terveydenhuolto yhteiskuntaa koskeva toimintajärjestelmä yhteisön ja sen jäsenten terveyden parantamiseksi ja ylläpitämiseksi

terveydenhuoltolaki v. 2011 lain myötä Suomessa pysyvästi asuvien valinnanvapaus laajeni koskemaan hoitopaikkaa ja -henkilöstöä. Potilaan roolia oman hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa korostetaan. Terveydenhuoltoon sisältyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoito.

terveys tarkoittaa useita eri asioita määrittelijästä riippuen, WHO: täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tila, terveys on voimavara.

terveysjournalismi terveyteen liittyvä lehtikirjoittelu, sanomalehtien terveyssivut, lääketiedeuutiset ja television ajankohtaisohjelmat

terveyskeskus vastaa perusterveydenhuollon palvelujen tuottamisesta kunnissa

terveyskunto, terveyskunnon osa-alueet hyvä kestävyys (aerobinen kunto), lihasvoima, lihaskestävyys, liikkeiden hallinta ja tasapaino (motorinen kunto), nivelten liikkuvuus (notkeus), luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto), sopiva paino ja vyötärön ympärys sekä yleinen terveys (infektioiden vastustuskyky), yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn

terveysliikunta kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia mahdollisimman turvallisesti, parantaa terveyskuntoa tehokkaasti tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa

terveysosaaminen ihmisen valmiuksia tehdä terveyteen liittyviä päätöksiä sekä kykyä tunnistaa ja muokata tekijöitä, jotka mahdollistavat terveyden ylläpitämisen. Terveysosaaminen rakentuu terveyteen liittyvistä tiedoista, taidoista, kriittisestä ajattelusta, itsetuntemuksesta ja eettisestä vastuullisuudesta

terveyspalvelut Suomen perustuslakiin kirjattu jokaisen Suomessa pysyvästi asuvan oikeus, kunnat järjestävät koko maan kattavat terveyspalvelut

terveyspolitiikka tavoitteet ja toimenpiteet, joilla kansan terveyttä suunnitellaan ja toteutetaan

terveysriski jonkin terveyshaitan todennäköisyys, terveysriskien suuruus vaikea määrittää, verenpaine, tupakointi, kolesteroli jne.

terveysterrorismi äärimmillään terveellisen elämän ja yksilön vastuun korostamista ahdistavalla, uhkaavalla tai pelottavalla tavalla

terveysvaikutteinen elintarvike funktionaalinen elintarvike, jolla on osoitettu tavanomaisten ravitsemuksellisten ominaisuuksien lisäksi yksi tai useampi myönteinen vaikutus toimintoon, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia ja vähentää sairauden riskiä, Evira ja EU valvovat

terveysvalistus tavoitteena antaa kansalaisille terveystietoa sekä muuttaa asenteita ja käyttäytymistä terveyttä edistävään suuntaan

terveysviestintä osa viestintää, johon kuuluu kaikenlainen terveyttä ja sairautta käsittelevä joukko-, kohde- ja keskinäisviestintä, WHO rajaa terveysviestinnäksi vain sellaisen viestinnän, jonka päämääränä on vaikuttaa positiivisesti terveyteen

testosteroni miessukupuolihormoni

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos STM:n hallinnoima, joka vaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin alalla, tutkimus- ja kehittämislaitos

tiamiini B_1-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, jota tarvitaan mm. hiilihydraattiaineenvaihdunnassa sekä lihasten ja hermoston toiminnassa. Tiamiini toimii myös antioksidanttina ja tukee immuunitoimintaa, lähteinä esim. täysjyväviljat, sianliha ja pavut.

tietokonetomografia tietokonekerroskuvaus, jolla saadaan hyvin tarkka röntgenkuva yhdestä ihmisen tasosta kerrallaan, esim. aivot tai selkäranka

tiamiini B_1-vitamiini, vesiliukoinen, tarvitaan hiilihydraattiaineenvaihdunnassa sekä lihasten ja hermoston toiminnassa, toimii myös antioksidanttina ja tukee immuunijärjestelmää, puutosta tavataan alkoholisteilla

tinnitus korvien soiminen tai kohina, joka ei aiheudu ulkoisesta lähteestä, yleisin syy sisäkorvan meluvaurio

tippuri gonorrea, gonokokkibakteerin aiheuttama sukupuolitauti, tarttuu sukupuolikontaktissa limakalvojen välisessä kosketuksessa

todellisuudentajun häiriintyminen psykoosi, ei pysty erottamaan omia ajatuksiaan ulkoisesta todellisuudesta

toiminnallinen riippuvuus erilaisia välitöntä tyydytystä tuottavia toimintoja, joihin ei liity kemiallisen aineen nauttimista. Esim. uhkapelaaminen, jatkuva sukupuolikumppanien vaihtaminen tai seksipuhelimien ylenpalttinen käyttö, buliminen syöpöttely, pakonomainen liikunta, ostovimma tai muut vastaavanlaiset nopeaa tyydytystä tuottavat tekemiset. Päihderiippuvuuden tavoin toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyy voimakasta halua tai pakkoa, kyseisen toiminnan hallinnan heikkenemistä ja sen lopettamisen vaikeutta.

toimintakyky selviytymistä päivittäisistä toiminnoista, toimintakyky ilmaisee, millaiset ovat yksilön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, koskee myös tietoja ja taitoja

toksiini mikrobien, kasvien, sienten tai eläinten tuottama myrkyllinen aine, esim. homemyrkyt

toleranssi sieto, sietokyky, kestokyky, suvaitsevaisuus

torjunta-aine myrkkyjä, joita käytetään rikkakasvien, kasvitautien ja tuholaisten torjuntaan

traagisuus, tragiikka järkyttävyys, surullisuus

trans-rasvahappo, transrasvahappo käyttäytyy elimistössä tyydyttyneiden rasvahappojen tavoin, kovetetuissa kasviöljyissä, joita on käytetty leivontarasvoissa ja uppopaistorasvoissa

transsukupuolisuus sukupuoli-identiteetti ristiriidassa fyysisen sukupuolen kanssa, haluaa korjata kehonsa hormonaalisesti ja/tai kirurgisesti vastaamaan kokemaansa sukupuoli-identiteettiä

transvestiitti transvestisuus, ristiinpukeutuminen eli transvestismi on sisäinen tarve eläytyä vastakkaisen sukupuolen rooliin muun muassa pukeutumalla ja meikkaamalla tälle sukupuolelle tunnusomaisesti ja muuttamalla elekieltä sen mukaisesti. Transvestisuus on sukupuolisuuden ilmiö, jolla ei ole selvää yhteyttä seksuaalisuuteen

trauma fyysinen: ulkoinen vamma tai vaurio, psyykkinen: järkyttävän tai voimakkaan tapahtuman aiheuttama henkinen vamma

traumaattinen psyykkinen kriisi uhkaava tai vaarallinen tapahtuma, joka poikkeaa selvästi tavallisesti odotettavissa olevista elämäntapahtumista, esim. sairastuminen vakavaan sairauteen

traumaperäinen stressireaktio ahdistuneisuushäiriö, jossa traumakokemus herättää vahvaa pitkittynyttä ahdistusta

traumatyö sokkivaiheen kokeneen henkilön auttamista, kriisi-istunto

tri- ja tetrakloorieteenit pohjavesien saastuttaja, kemiallisten pesuloiden käyttämä aine

triglyseridit tri = kolme, glyseridi = glyserolimolekyyli, rasvahappoyhdiste

tsoonoosi zoonoosi, yleisnimitys taudeille, jotka voivat tarttua eläimestä ihmiseen

tuberkuloosi bakteerin aiheuttama tulehdustauti, keuhkotuberkuloosi, ollut Suomessa suuri ongelma, rokote, yleinen edelleen maailmalla

tuhkarokko viruksen aiheuttama kuumeinen ihottumatauti, yleinen kehitysmaiden lasten kuoleman aiheuttaja, rokote

tuki- ja liikuntaelimistö luusto, nivelsiteet ja -rustot, lihakset ja jänteet

tuki- ja liikuntaelinten sairaudet iso joukko erilaisia sairauksia ja kiputiloja, kuten nivelreuma ja nivelrikko sekä selkä-, hartia- ja niskaseudun kiputilat

TULES tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, lyhenne

tulonsiirto yhteiskunnan keino tasata lapsista vanhemmille koituvia kustannuksia toimeentuloturvana maksettavina etuuksina

tunne, tunnereaktio emootio, elämyksellinen subjektiivinen kokemus, tunteita voi tarkastella myös käyttäytymisen ja fysiologian tasolla

tunneäly kykyä tunnistaa, ilmaista, eritellä ja säädellä tunteita eri tilanteissa sekä kykyä empatiaan

tupakansavu suurimpia sisäilman terveysongelmia, useita tuhansia kemiallisia aineita, tutkimuksilla osoitettu n. 200 haitallista yhdistettä ja n. 40 syöpävaaralliseksi

tuplaehkäisy hormonaalista ehkäisyä yhdessä kondomin kanssa

tutkimusasetelma yleissuunnitelma empiirisen aineiston keräämiseen ja analysointiin liittyvistä käytännön järjestelyistä. Määritellään tutkimusongelman ehdoilla mutta resurssit huomioiden. Keskeistä on tutkimuksen kohde, mittausmenetelmä, aineiston kerääminen ja aineiston analyysin menetelmät.

tutkimusongelma tutkimuksen lähtökohta, kysymys tai kysymyksiä, joihin tutkimuksella haetaan vastauksia

TYKY-tetraedrimalli käsittää neljä työkyvyn osa-aluetta: työntekijä, työyhteisö ja -organisaatio, ammatillinen osaaminen sekä työ ja työolot

TYKY-toiminta työkykyä ylläpitävä toiminta

tyroksiini kilpirauhasen erittämä hormoni, joka säätelee mm. aineenvaihduntaa ja kasvua sekä kehitystä

tyydyttymätön rasvahappo olomuodoltaan pehmeä, terveydelle suositeltava

tyydyttynyt rasvahappo olomuodoltaan kova, käyttöä kannattaa rajoittaa

tyypin 1 diabetes haiman insuliinia tuottavat solut tuhoutuvat osittain tai kokonaan, nuoruusiän diabetes, elinikäinen sairaus, joka vaatii insuliinikorvaushoitoa

tyypin 2 diabetes insuliinin vaikutus kudoksissa heikentyy ja insuliinin eritys haimasta häiriintyy

työhyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu työn ja vapaa-ajan tasapainosta

työkyky kykyä ja halukkuutta tehdä jatkuvaa päivittäistä työtä, työkyky on keskeinen elämänlaadun osatekijä

työkykyisyys työkykyinen, kykenevä työhön

työkyvyttömyyseläke sairauden pitkittyessä voi hakea Kelalta työkyvyttömyyseläkettä, mikäli tietyt edellytykset täyttyvät

työpaikkaliikunta työyhteisön puitteissa tapahtuvaa vapaaehtoista ja harrastuksenomaista liikuntaa työkyvyn ylläpitämiseksi työpäivän aikana tai vapaa-aikana

työsuojelu tarkoitetaan toimia, joilla vapaaehtoisesti ja myös lain velvoittamana pyritään ehkäisemään, vähentämään ja poistamaan työssä ja työoloista aiheutuvia vaaroja ja vaurioita. Työsuojelulla pyritään muuttamaan työ ja työolot sellaisiksi, että ne edistävät ihmisen ruumiillista, henkistä terveyttä, turvallisuutta ja viihtyvyyttä

työterveyshuolto tuottaa sairauksia ehkäiseviä ja työkykyä ylläpitäviä palveluja työelämässä mukana oleville, perustuu työterveyshuoltolakiin

Työterveyslaitos, TTL huolehtii työntekijöiden terveydestä, työolojen terveellisyydestä, kehittää työterveyshuoltoa

työturvallisuus toteutetaan työsuojelun avulla ja toimintaa ohjaavat mm. työturvallisuuslaki ja työterveyshuoltolaki. Turvallinen työskentely on suunnitelmallista ja perustuu ennakolta hyviksi todettuihin käytäntöihin. Keskeistä työturvallisuudessa on riskienhallinta. Jokaisen työntekijän ammattitaitoon kuuluu, että tuntee työnsä vaarat ja haitat ja osaa edistää työturvallisuutta

työuupumus pitkittynyt stressioireyhtymä, ahkerasta työstä huolimatta henkilö ei saavuta tavoiteltua mielekästä tai merkittävää tulosta

tähystys eli endoskopia on lääketieteellinen toimenpide, jossa tutkitaan elimistön sisäosia *endoskoopilla* eli *tähystimellä*, joka on tarkoitusta varten suunniteltu instrumentti. Endoskooppi sisältää tyypillisesti jäykän tai taipuisan putken, jonka sisällä kulkee kanava instrumenteille

täydennetty elintarvike lisätty vitamiineja, kivennäis- tai muita aineita, voidaan parantaa ravitsemustasoa tai ehkäistä mahdollisia suojaravintoainepuutteita. Täydentämisellä voidaan palauttaa esim. valmistusprosessin aikana menetettyjä ravintoaineita.

U

UKK-instituutti terveydenhuollon alalla toimiva yksityinen tutkimus- ja asiantuntijalaitos, joka tutkii elintapojen ja terveysliikunnan merkitystä terveydelle, saanut nimensä Presidentti Urho Kaleva Kekkosen mukaan

UKK-kävelytesti kertoo testattavan aerobisen kunnon riittävyyden tai riittämättömyyden suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn, kehitetty lähinnä aikuisväestölle, tasaisen vauhdin 2 km testi

ultraviolettisäteily (UV) on ihmissilmälle näkymätöntä elektromagneettista säteilyä, jolla on monia myönteisiä mutta myös kielteisiä vaikutuksia ihmiseen. UVB-säteilyn ansiosta ihossa syntyy kesäisin D_3-vitamiinia. UV-säteily voi poltaa ja vanhentaa ihoa mutta se myös hoitaa tiettyjä ihosairauksia

ultraäänitutkimus turvallinen kaikukuvaus, jossa käytetään ihmiskorvalle kuulumatonta ääntä; tutkitaan kudoksia, elimiä tai sikiötä

uniapnea unenaikainen muutaman sekunnin hengityskatko, uniapneatauti on sairaus, johon liittyy voimakasta kuorsausta, hengityskatkoja, levotonta unta, väsymystä, päänsärkyä

Unicef United Nations Children´s Fund maailman vaikutusvaltaisin lastenjärjestö, joka tekee työtä heikoimmassa asemassa olevien lasten hyväksi kansalaisuudesta, uskonnosta tai poliittisesta vakaumuksesta riippumatta. Perustettu 1946 ja toimii 190 maassa. Tärkein tavoite perusoikeuksien (terveys, koulutus, tasa-arvo ja turva) takaaminen kaikille maailman lapsille.

unilääke lääkärin määräämä unettomuuden lääkehoito, johon liittyy tottumisen ja riippuvuuden vaara

univaje riittämätön nukkumisen määrä tai laatu

uraani kivilajeissa oleva myrkyllinen aine, joka voi liueta pohjavesiin, myrkyllistä munuaisille

urheiluamenorrea epäsäännölliset kuukautiset tai niiden pois jääminen, riskitekijöitä ovat kova määrällinen ja tehollinen harjoittelu, nuori ikä, epäsäännöllinen aiempi kuukautiskierto, kehon vähäinen rasvamäärä, vähäenerginen ravinto ja stressi (fyysinen tai psyykkinen)

urologi virtsateihin ja miehen sukupuolielimiin sekä niiden tauteihin erikoistunut lääkäri

utilitaristisesti hyvä filosofinen hyötyä painottava näkemys, hyötymoraalia kannattava eli hyviä ovat asiat, jotka hyödyttävät suurta joukkoa

uuden suuntautumisen vaihe, äkillisen kriisin kriisiprosessin viimeinen vaihe, suuntaudutaan omaan elämään

uupumus kokonaisvaltainen lamaava, jatkuva väsymys, vahva ei-jaksa-tunne

uuselintarvike kasveista, eläimistä, sienistä, levistä tai mikro-organismeista uudella menetelmällä valmistettuja, uuden tai muunnetun rakenteen sisältäviä tai uusia ainesosia sisältävä tuote

UV-säteily, silmälle näkymätöntä elektromagneettista säteilyä, jolla monia myönteisiä mutta myös kielteisiä vaikutuksia ihmiseen. UVB-säteilyn ansiosta ihossa syntyy kesäisin D_3-vitamiinia. UV-säteily voi polttaa ja vanhentaa ihoa mutta se myös hoitaa tiettyjä ihosairauksia

V

vagina emätin, häpyhuulten välistä kohtuun johtava limakalvon peittämä putkimainen elin

vaginiitti emätintulehdus

vaihdevuodet, menopaussi, kuukautiskierron ja kuukautisten loppuminen vaihdevuosi-iässä n. 45–55 v.

vaihtoehtohoito voidaan luokitella käytetyn menetelmän ja vaikutustavan selityksen perusteella, kuten homeopatia ja antroposofinen lääkintä, fysikaalisiin hoitoihin, kuten erilaiset manipulaatiohoidot sekä asento-, vesi- ja ilmastohoidot sekä aistivälitteisiin menetelmiin kuten aromterapia. Jotkut hoidot perustuvat myös kasvien lääkkeellisiin vaikutuksiin, ruokavalioon tai vitamiini-, hivenaine- tai paastohoitoihin

validiteetti pätevyys, ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä mittaa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Esim. kysymys työpaikan ilmanvaihdosta ei vielä riitä mittaamaan sitä, kuinka hyvin henkilö viihtyy työssään

vallitsevuus esiintyvyys, prevalenssi, sairastavuus; tautitapausten (sairaiden) osuus jossakin väestössä jonakin ajankohtana tai ajanjaksona

valkosolut eli leukosyyttien tehtävä on ennen kaikkea erilaisten tulehdusten torjunta. Etenkin bakteeritulehduksissa elimistö lisää valkosolujen tuotantoa, jolloin veren valkosolumäärä suurenee

valtimo happipitoista verta sydämestä poispäin vievä verisuoni

valtimoiden kovettumistauti arteriosklerroosi, valtimoiden seinämien paksuneminen ja niiden kimmoisuuden väheneminen, joiden syynä on tavallisesti ateroskleroosi (rasvakovettumistauti)

Valvira sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto

vastustuskyky immuniteetti, elimistön puolustusjärjestelmä, synnynnäinen tai hankittu (rokotukset) vastustuskyky taudin aiheuttajia vastaan

vatsahaava oikeammin mahahaava, mahan limakalvon vaurio, joka voi aiheuttaa mm. verenvuotoa. Tavallisin syy on helikobakteerin aiheuttama tulehdus, hoidettavissa antibiootilla

vauhtikestävyys kestävyysharjoittelu jaetaan perus-, maksimi- ja nopeuskestävyyteen, josta käytetään myös sanaa vauhtikestävyys, osin anaerobista harjoittelua, tavoitteena hermolihasjärjestelmän mukauttaminen nopeuteen, esim. pallopelit

vegaani kasvissyöjä, joka käyttää vain kasvikunnan tuotteita

vegetarismi kasvissyönti

vegetaristi yleisnimitys kasvissyöjälle

vegetatiivinen hermosto autonominen hermosto, vaikuttaa sileän lihaksiston ja sydänlihaksen tahdosta riippumattomiin liikkeisiin ja erilaisten rauhasten eritykseen

verenkierto pääasiassa sydämen aiheuttama veren kiertokulku elimistössä, jonka tehtävänä veren ja siinä olevien aineiden kuljetus, jaetaan isoon ja pieneen eli keuhkoverenkiertoon

verenmyrkytys sepsis eli yleistynyt infektio, hengenvaarallinen tulehdustila, jossa bakteerit ovat levinneet verenkierron mukana, voimakkaita yleisoireita, kuten kuumetta tai pahaa oloa

verenpaine veren virtauksen aiheuttama paine valtimoissa, vaihtelee sydämen supistuessa (systolinen) ja laajentuessa (diastolinen), tavoitetaso nuorella 120/80 mmHg

verensokeri ravinnon hiilihydraattien aiheuttama veren glukoosipitoisuus, mmol/l, paastoverensokeri n. 4,0–6,0 mmol/l ja ruokailun jälkeen arvo on n. 5–8 mmol/l, aiheuttaa oireita liian alhaisena tai liian korkeana

verihiutaleet eli trombosyytit ovat veressä kiertäviä soluja pienempiä kappaleita, jotka osallistuvat verihyytymän muodostumiseen

veritulppa verenkierron mukana kulkeutunut suonen sisäinen hyytymä, joka voi pysähtyä valtimon haarautumaan aiheuttaen kohde-elimessä vaurioita esim. keuhkoveritulppa. Laskimoveritulpassa verihyytymä muodostuu laskimoon, usein alaraajassa.

WHO World Health Organization, Maailman terveysjärjestö, 1948, tarjoaa jäsenmaittensa hallituksille terveyden edistämiseksi ja terveydellisten olojen kohentamiseksi taloudellista ja asiantuntija-apua

vieroitusoire riippuvuuden syntymisen jälkeen käytön lopettamisesta johtuvia erilaisia oireita

vihurirokko viruksen aiheuttama kuumeinen ihottumatauti, rokote

viitearvo esim. (Hemoglobiini B-Hb): Miehet: 134–167 g/l, naiset: 117–155 g/l ja lasten viitearvot vaihtelevat hyvin paljon lapsen iän mukaan. Viitearvojen (viitevälin) sisällä tulos on vielä ”normaali”. Sana normaali on lainausmerkeissä siksi, että sitä termiä ei haluta lääketieteessä käyttää, koska ei ole mitään jyrkkää rajaa sille, mikä on normaalia ja mikä ei. Normaaliarvojen sijasta ammattikielessä puhutaan siksi viitearvoista.

viitearvot luotu mittaamalla joukko tietynikäisiä henkilöitä; mittaustuloksia voidaan verrata väestöviitearvoihin; käytetään esim. laboratoriossa ja fyysisen toimintakyvyn mittauksissa

viitteellinen päiväsaanti GDA Suomen elintarviketeollisuus on ottanut käyttöön elintarvikkeiden energia- ja ravintosisällön ymmärtämistä auttavan viitteellinen päiväsaanti -pakkausmerkinnän eli GDA:n (Guideline Daily Amount). Vapaaehtoinen merkintä helpottaa kuluttajien tasapainoisia ruokavalioon liittyviä valintoja, mutta voi myös vääristää tietoja, esim. annoskoon tai lapsen osalta

vilja-allergia vehnän, ohran, rukiin ja joskus myös kauran proteiinien aiheuttama allergia, jossa oireina iho ja suolisto-oireita, joskus myös hengitysoireita ja kasvun hidastumista

virus bakteeria selvästi pienempi eliö, DNA:n tai RNA:n palanen, joka pystyy lisääntymään elävien solujen sisällä loisien

viskeraalinen rasva eli vatsaontelon sisäinen rasva. Liiallinen viskeraalirasva lisää mm. sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa (insuliiniresistenssi ja diabetes, dyslipidemiat, kohonnut verenpaine). Toisin kuin ihonalainen rasva, viskeraalinen rasva vapauttaa aineenvaihduntatuotteita suoraan verenkiertoon, mikä häiritsee maksan ja muiden sisäelinten toimintaa.

vitamiinit ovat kemiallisia yhdisteitä, joita on saatava ravinnosta, koska elimistö tarvitsee niitä mutta ei kykene niitä itse muodostamaan, puutos aiheuttaa oireita ja vaivoja. Eräät vitamiinit ovat rasvaliukoisia (A,D,E ja K) ja varastoituvat (etenkin A- ja D-vitamiini) maksaan ja rasvakudokseen. Vesiliukoiset vitamiinit (B ja C) erittyvät nopeammin ja niiden varastot ovat pienempiä, poikkeuksena B_{12}-vitamiini, jonka varastot vastaavat usean vuoden tarvetta.

VO_2max maksimaalinen hapenottokyky, verenkierto- ja hengityselinten toimintakykyä kuvaava luku, joka ilmoittaa, paljonko happea enintään siirtyy maksimaalisen lihaskuormituksen aikana ilmasta keuhkoihin ja verenkierron kautta kudoksiin. Se voidaan ilmaista joko absoluuttisena tilavuutena litraa minuuttia kohden (l/min), tai yleisemmin ruumiinpainon huomioon ottavana suhteellisena hapenottokykynä (ml/kg/min). Hapenotto kasvaa lineaarisesti rasituksen kasvaessa, kunnes VO_2max saavutetaan ja kasvu pysähtyy

VOC volatile organic compounds, ryhmä erilaisia epäterveellisiä rakennusmateriaaleista haihtuvia aineita, rakennusmateriaalit

voima yksi kunto-ominaisuuksista, harjoittelu jaetaan kesto-, nopeus- ja maksimivoimaan

vuorovaikutustaidot sosiaaliset taidot, kommunikaation osa, sosiaaliseen olemiseen liittyvät ”pelisäännöt”

vyötärölihavuus keskivartaloon kertyy ylipainoa, iso osa liikarasvasta kertyy vatsaonteloon, aiheuttaa monia sairauksia, voidaan todeta mittaamalla mittanauhalla, vyötärölihavuus = vatsan ympärys naiset > 90 cm, miehet > 100 cm

Väestöliitto perhejärjestö, joka tukee toiminnallaan perheitä, vanhemmuutta ja parisuhteita

väestötutkimus selvitetään tautien ja toimintakyvyn vajavuuksien yleisyyttä ja jakautumista väestössä sekä pyritään tunnistamaan riski- ja suojatekijöitä tautiryhmissä. Väestötutkimuksissa huomioidaan fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös elinolot ja -tavat mahdollisina selittävinä tekijöinä

vähenevä rajahyöty liikunnan harjoitusvaikutusten ehto, kilpaurheilussa lähestyminen harjoitettavuuden ylärajaa, vaatii entistä enemmän harjoittelua

vähälaktoosinen sisältää vähän/vähemmän maitosokeria tai maitosokeri on hajotettu

Y

yersiniabakteeri suolistoinfektio, yleisin välittäjä likainen sianliha tai vesi, Suomessa harvinainen, oireena mahakipu, kuume, oksentelu, ripuli

yhdyntä miehen jäykistynyt siitin viedään naisen liukkaaseen emättimeen, jonka jälkeen lantioiden aaltomaiset liikkeet saavat aikaan siittimen edestakaisen liikkumisen emättimessä, päättyy usein miehen ejakulaatioon, yhdyntään liittyy myös psyykkisiä tuntemuksia, voi päättyä naisen ja miehen orgasmiin, anaaliyhdyntä

yksityinen terveydenhoito yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut täydentävät julkisia palveluja. Yksityiset palveluntuottajat, eli yritykset, järjestöt ja säätiöt, voivat myydä palvelujaan joko kunnille, kuntayhtymille tai suoraan asiakkaille. Asiakas valitsee ja pääosin kustantaa itse tarvitsemansa palvelut.

yleistynyt infektio hengenvaarallinen tulehdustila, jossa bakteerit ovat levinneet verenkierron mukana, voimakkaita yleisoireita, kuten kuumetta tai pahaa oloa, sepsis eli ”verenmyrkytys”

yliherkkyysreaktio koko elimistöön tai sen johonkin osaan kohdistuva nopea reaktio; voi olla hengenvaarallinen; allergia tai lääkeaine voi aiheuttaa

ylikunto liiallinen fyysinen ja psyykkinen kuormitus aiheuttaa suorituskyvyn heikkenemisen, kehityksen pysähtymisen eli ylikunnon, lisääntynyt herkkyys tulehdustaudeille

ylikuormitus liikunnan harjoitusvaikutusten ehto, elimen tai elinjärjestelmän aikaisempaa tai tavanomaista suurempaa kuormittamista liikunnan avulla

yliopistollinen sairaala suurimmat ja erikoistuneimmat sairaalat ovat yliopistollisia sairaaloita, joita on Suomessa viisi: Helsingissä, Tampereella, Turussa, Kuopiossa sekä Oulussa. Niiden yhteydessä toimii kunkin kaupungin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, ja sairaalassa annetaan opetusta eri lääketieteen alojen ja hoitotyön opiskelijoille

ylipaino liikapaino, aikuisilla BMI 25–29,9, lapsilla omat pituuspainoon suhteutetut % -luvut

ympäristömyrkky sekoittaa eliöiden solujen rakennetta ja toimintaa sekä elinten ja elimistön toimintaa, ekosysteemin ravintoverkoston toiminta häiriintyy

ympäristönterveys tarkoittaa esim. ilmaan, veteen, maaperään ja ruokaan liittyviä terveysasioita, laajemmassa merkityksessä myös psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö

ympäristöriski kuten ilman laatu, meluhaitat, onnettomuudet ja ympäristöonnettomuudet

YTHS Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö tuottaa terveyspalveluja yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille kaikkialla Suomessa, edistää opiskelijoiden terveyttä ja tekee alan tutkimusta, perustettu vuonna 1954

Z

Zoonoosi selkärankaisesta eläimestä ihmiseen (ja päinvastoin) tarttuva tauti (esim. vesikauhu)

Ä

äitiysneuvola tehtävänä on edistää raskaana olevan naisen, sikiön ja vastasyntyneen lapsen ja koko lasta odottavan perheen terveyttä ja hyvinvointia

äkillinen stressihäiriö voimakkaan psyykkisen järkytyksen aiheuttama lyhytaikainen häiriötila

ääreishermosto perifeerinen hermosto, ääreishermostoon kuuluvat aivohermot, selkäydinhermot ja autonomiset hermot

Kuvalähteet

s. 6	Emppu Laakso
s. 7	Olli Karttunen / Sanoma Pro Oy
s. 9 ylh.vas.	colourbox
s. 9 ylh.oik.	Monkey Business Images / colourbox
s. 9 alh.vas.	PantherMedia
s. 9 alh.oik.	colourbox
s. 10 ylh.vas.	Sanoma Pro Oy
s. 10 ylh.oik.	Sanoma Pro Oy
s. 10 alh.vas.	Elena Elisseeva / PantherMedia
s. 10 alh.oik.	colourbox
s. 11	Nina Tuittu / Sanoma Pro Oy
s. 13 ylh.vas.	Martti Kainulainen / Lehtikuva
s. 13 ylh.oik.	Petros Giannakouris / AP / Lehtikuva
s. 13 alh.vas.	Rui Vieira / PA Photos / Lehtikuva
s. 13 alh.oik.	Thomas Coex / AFP / Lehtikuva
s. 19	Illia Uriadnikov / PantherMedia
s. 23	Medical-on-Line / Alamy / AOP
s. 24	Dmitriy Shironosov / PantherMedia
s. 25–26	Olli Karttunen / Sanoma Pro Oy
s. 30	Sanoma Pro Oy
s. 32 vas.	Tommy Trenchard / Alamy / AOP
s. 32 oik.	Christian J Kober / Alamy / AOP
s. 37	colourbox
s. 43 ylh.	Angelique Surel / colourbox
s. 43	Eric Audras / PhotoAlto / colourbox
s. 43	Dmitri Maruta / colourbox
s. 43	Monkey Business Images / colourbox
s. 43	Sanoma Pro Oy
s. 43	Vakhrushev Pavlo Igorevich / colourbox
s. 43	Igor Mojzes / PantherMedia
s. 43	colourbox
s. 43	Irina / colourbox
s. 43	Michèle Constantini / colourbox
s. 43	Monkey Business Images / colourbox
s. 43	Eric Audras / colourbox
s. 43	Monkey Business Images / colourbox
s. 43	WSOY-arkisto / Sanoma Pro Oy
s. 43	Suvi Sokolnicki / Sanoma Pro Oy
s. 43	colourbox
s. 44 vas.	Jan Mika / PantherMedia
s. 44 oik.	Hannu Lindroos / SKOY
s. 50 vas.	Pfizer Oy
s. 50 oik.	Axellus Oy
s. 52 ylh.	colourbox
s. 52 alh.	JSReyes / Alamy / AOP
s. 54 ylh.	Myron Standret / colourbox
s. 54 alh.	Galina Barskaya / PantherMedia
s. 55	Lumzoo.com / colourbox
s. 57	Valtion ravitsemisneuvottelukunta
s. 58	Elena Schweitzer / PantherMedia
s. 59	colourbox
s. 61	Nina Tuittu
s. 62	Biophoto Associates / Science Source / SKOY
s. 64	Valio Oy
s. 68	Halina Yakushevich / colourbox
s. 70 ylh.vas.	Chris Trotman/PCN / Corbis / SKOY
s. 70 ylh.oik.	Paul J. Sutton / Duomo / Corbis / SKOY
s. 70 kesk.vas.	Sharifulin Valery / Corbis / SKOY
s. 70 kesk.oik.	Jerome Prevost / TempSport/Corbis / SKOY
s. 70 alh.	PCN Photography / Alamy / AOP
s. 72	Piotr Marcinski / PantherMedia
s. 75	Patrizia Tilly / PantherMedia
s. 76	Jari Siren / SKOY
s. 82	colourbox
s. 83	Laura Reunanen / Sanoma Pro Oy
s. 88 ylh.	Science Photo Library / SKOY
s. 88 kesk.vas.	Marcel Maltzeff / Sanoma Pro Oy
s. 88 kesk.oik.	Mia Saarinen / Sanoma pro Oy
s. 88 alh.vas.	Sanoma Pro Oy
s. 88 alh.kesk.	Sanoma Pro Oy
s. 88 alh.oik.	WSOY-arkisto / Sanoma Pro Oy
s. 89	WSOY-arkisto / Sanoma Pro Oy
s. 89	Sanoma Pro Oy
s. 89	PantherMedia
s. 89	Laura Reunanen / Sanoma Pro Oy
s. 94	Nina Tuittu
s. 100	Gianluigi Guercia / AFP / Lehtikuva
s. 102	Stephanie Rabemiafara / Corbis / SKOY
s. 104	Dmitry Kalinovsky / PantherMedia
s. 110	Givaga / colourbox
s. 111	Sukharevskyy Dmytro / colourbox
s. 112	colourbox
s. 113 ylh.	Chris Rainier / Corbis / SKOY
s. 113 alh.	Kevin Fleming / Corbis / SKOY
s. 117 ylh.vas.	Sebastien Jarry / colourbox
s. 117 ylh.oik.	Erwin Wodicka / colourbox

s. 117 Francois Destoc / colourbox
s. 117 Daniel Waschnig / colourbox
s. 117 Dimitris Kolyris / colourbox
s. 117 Monkey Business Images / colourbox
s. 122 Mohamad Razi Bin Husin / PantherMedia
s. 125 Elnur Amikishiyev / PantherMedia
s. 129 ylh. Maskot / SKOY
s. 129 alh. colourbox
s. 131 Blend Images / Alamy / AOP
s. 149 ylh. Vadim Zaitsev / colourbox
s. 149 Zsolt Nyulaszi / PantherMedia
s. 149 colourbox
s. 149 Edward Bartel / PantherMedia
s. 149 Dmitriy Shironosov / PantherMedia
s. 149 Benis Arapovic / PantherMedia
s. 149 Martin Novak / PantherMedia
s. 149 Andrey Shadrin / PantherMedia
s. 149 Astrid Gast / PantherMedia
s. 150 Roni Rekomaa / str / Lehtikuva
s. 152 Nina Tuittu
s. 153 Swim Ink / Corbis / SKOY
s. 154 Markku Ulander / Lehtikuva
s. 156 vas. colourbox
s. 156 kesk.ylh. colourbox
s. 156 kesk.alh. Philippon Joel / colourbox
s. 156 oik. colourbox
s. 159 colourbox
s. 160 Marja Airio / Lehtikuva
s. 162 ylh.vas. Heike Brauer / colourbox
s. 162 ylh.kesk. colourbox
s. 162 ylh.oik. colourbox
s. 162 kesk. PantherMedia
s. 162 kesk. Robert Byron / PantherMedia
s.162 kesk. Vitaliy Pakhnyushchyy / PantherMedia
s. 162 alh.vas. PantherMedia
s. 162 alh.kesk. Denis Dryashkin / colourbox
s. 162 alh.oik. Polar Electro Oy
s. 164 Niklas Rautio / str / Lehtikuva
s. 167 Nina Tuittu
s. 168 Robert Red / PantherMedia
s. 169 ylh. Sandro Di Carlo Darsa / colourbox
s. 169 kesk. Lehtikuva
s. 169 Sipa Press / Lehtikuva
s. 169 vas. Heikki Kotilainen / HS / Lehtikuva
s. 171vas.ylh. Grazvydas Jurgelevicius / colourbox
s. 171 vas.alh. Anita Kokkila / Sanoma Pro Oy
s. 171 kesk.ylh. colourbox
s. 171 kesk.alh. Jaakko Vähämäki / Sanoma Pro Oy
s. 171 oik. colourbox
s. 172 vas. colourbox
s.172 kesk. Mauro Rodrigues / colourbox
s. 172 kesk. Heike Brauer / colourbox
s. 172 oik. colourbox
s. 175 xinhua / Xinhua Press / Corbis / SKOY
s. 177 ylh. colourbox
s. 177 alh. Emppu Laakso
s. 184ylh. Lev Dolgachov / colourbox
s. 184 alh. colourbox
s. 195 Peter Hansen / PantherMedia
s. 197 vas. Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliitto ry
s. 197 oik. Frenk and Danielle Kaufmann / PantherMedia
s. 199 Olli Karttunen / Sanoma Pro Oy
s. 200 ylh. colourbox
s. 201 Eveliina Mustonen / Sanoma Pro Oy
s. 206 ylh.vas. Martti Kainulainen / Lehtikuva
s. 206 ylh.oik. Petros Giannakouris / AP / Lehtikuva
s. 206 alh.vas. Rui Vieira / PA Photos / Lehtikuva
s. 206 alh.oik. Thomas Coex / AFP / Lehtikuva
s. 207 ylh. Christian J Kober / Alamy / AOP
s. 207 alh. Tommy Trenchard / Alamy / AOP